Maggio 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Voyager
VY 012 LA
Trinità dei Monti.
Quella sera
avevo la musica dentro.

PAOLO PACI
ogni giorno commenta le notizie del mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Un bouquet aromatico

Maggio è il mese dei matrimoni. Infatti io mi sono sposato in ottobre. Che se è vero il detto sposa bagnata sposa fortunata, la mia è stata fortunatissima. Forse è per questo, per avere il bel tempo, che la gente tende a sposarsi di maggio. Dunque anche noi ci atteniamo alla tradizione: in questo numero parliamo di lista nozze (vedi alle pagine 16 e 36), e ci infiliamo tutti i regali lussuosi che solo in quell'occasione ci si può permettere di sognare: fini porcellane, cristalli, argenti. Care future spose, oltre all'augurio di non bagnarvi (troppo), vi do un consiglio: siate sfacciate. Chiedete il massimo, perché poi non potrete più. Io a mia moglie tanti anni fa dissi: "Niente lista nozze, fa *cheap*. E poi abbiamo già tutto". Ma lei mi guardò con commiserazione, e in lista finirono per l'appunto cristalli e argenti. Nulla si è conservato dei primi, che si sono allegramente frantumati trasloco dopo trasloco, tutto invece delle posate che ancor oggi usiamo ogni giorno. E benedico quella lista (già allora telematica) e l'ostinazione della sposa, perché l'argento col cibo si coniuga ottimamente. Anche quando, come il mio, è sempre un po' opaco.

Perfino 50 anni fa *La Cucina Italiana* di maggio si occupava di spose, nonostante già allora le donne iniziassero a ricoprire ruoli un po' più trasgressivi (vedi la rubrica di Annamaria Testa, a pag. 146). Il servizio sul galateo del ricevimento la prendeva un po' alla larga, partendo dalle partecipazioni di fidanzamento, per finire con brindisi e distribuzione di confetti, dopo la quale gli sposi "avranno il permesso di ritirarsi". Notate quanta delicatezza in questa espressione, che prelude all'officio di un qualche mistero nuziale al quale non saremo invitati. Delicatissima anche la ricetta filmata della torta, di una grazia barocca che non usa più. Chi la vuole vedere, può visitare il mio blog.

Maggio è anche il mese delle erbe aromatiche. Dedichiamo un intero tema a salvia, menta, timo, santoreggia e maggiorana raccolti nell'orto del nostro chef Sergio Barzetti (a pag. 79). Sono tenere, fresche, profumate. Piuttosto che metterle nella frittata, vien voglia di farci un bouquet. Da sposa.

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

sommario maggio 2012

MENU E GUIDA
8 **Con le nostre ricette**
6 menu per maggio
11 **Cosa cucino oggi?**
L'indice dello chef

ATTUALITÀ
15 **Le idee**
Fare, scoprire, assaggiare, acquistare
27 **Strumenti in cucina**
Vivere con una vaporiera
30 **Primo piano**
Tra due fette la festa del gusto
33 **Educazione alimentare**
A tavola con madre terra
36 **Di tavola in tavola**
Una scintillante lista di nozze

LE RICETTE
Cucina pratica
42 Menu rapido
44 Menu leggerezza
46 Menu piccoli prezzi
Ricettario
48 Antipasti
52 Ricetta filmata: *"lasagnetta" di finocchi e spianata calabra*
54 Primi
58 Pesci
62 Verdure
66 Ricetta filmata: *rotolo di verdure trifolate in pasta croccante*
68 Secondi
72 Dolci
Parliamo di
79 Erbe magiche
91 Tanto gusto, niente glutine
88 **Cucina regionale**
Dall'Abruzzo: *timballo di scrippelle, trionfo di sapori*
100 **Cucina dal mondo**
Dal Sudafrica: *bobotie, dove si incontrano i continenti*
102 **Il cuoco e il nutrizionista**
Sodio, quanto basta
In cucina da noi
106 La ricetta dello chef: Giancarlo Morelli
108 La ricetta del lettore: Massimiliano De Giovanni
Scuola di cucina
110 Trasformare l'uovo
114 I consigli dello chef: la suprema, taglio pregiato del pollo

I PIACERI
Beviamoci sopra
118 Rosso, prezioso Moscato di Scanzo
121 I vini del mese: 4 modi di bere il Pinot nero
123 La scuola del sommelier: bianchi calici di cristallo
125 Conoscere l'olio: fruttati d'Italia
126 **Itinerario in Sardegna**
I tesori nascosti di Cagliari
Cibo per la mente
134 Della cucina non si butta nulla
136 Ma cosa bisogna mangiare per essere uomini duri?
137 Il trionfo dei sensi
137 Nostalgia del ragù. Freddo
139 **Super pop**
Davide Oldani racconta il riso

RUBRICHE
141 **In dispensa**
143 **La Cucina Italiana e il suo mondo**
146 **50 anni fa la réclame**
Felicità è correre a 140 km all'ora

123
La scuola del sommelier: i calici per i vini bianchi

91
Tanto gusto, niente glutine

79
Erbe magiche

110
Scuola di cucina: trasformare l'uovo

36
Una scintillante lista di nozze

126
I tesori nascosti di Cagliari

illustrazioni Karin Kellner/2DM, Thibaud Hérem

6 menu per maggio

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

SCELTE DA GOURMET

Crema piccante di carote con pane carasau
PAG. 54

Sgombro marinato con patate dolci
PAG. 60

Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero
PAG. 74

PER UN RICCO APERITIVO

"Lasagnetta" di finocchi e spianata calabra
PAG. 52

Rotolo di verdure trifolate in pasta croccante
PAG. 66

Club sandwich con pollo e avocado
PAG. 51

STUPIRE È FACILISSIMO!

Riso Thai arrostito con cipollotto e zucchine
PAG. 46

Persico croccante con salsa agli spinaci
PAG. 60

Gelato alla stevia
PAG. 85

TUTTO SENZA GLUTINE

Il menu speciale

Sformatini di ricotta nei fiori di zucca
PAG. 65

Sedanini in salsa vegetale
PAG. 98

Filetto di coniglio arrostito
PAG. 68

Crostatine con crema e macedonia
PAG. 98

PRANZO DI MARE

Spaghetti, cozze e asparagi
PAG. 57

Alici farcite di salvia ananas e pinoli
PAG. 83

Spiedini di finocchi, radicchio e mela
PAG. 62

Gelato di mandorla con salsa al caffè
PAG. 74

VEGETARIANO

Minestra di piselli, zucchine e borragine
PAG. 82

Sformatini "in camicia" con fave
PAG. 68

Crostata di fragole
PAG. 72

Sub-Zero Wolf

Vivi l'Esperienza dei nostri prodotti
per la cottura e la conservazione

Ti aspettiamo nello showroom Sub-Zero and Wolf
Piazza Diaz, 5 - 20123 Milano oppure
scrivi una e-mail con i tuoi dati personali ad info@frigo2000.it
con oggetto: mini booklet visto su La Cucina Italiana

per ricevere *Chef Meets Designer*

un ricettario di tre portate studiate
da **Massimo Bottura**
e trasformate in elementi architettonici dai disegni
di **Piero Lissoni**

ed il mini catalogo Sub-Zero Wolf

***

Sub-Zero Wolf

Live the experience of our products
for cooking and preservation

Visit our Sub-Zero and Wolf sho room at
Piazza Diaz, 5 - 20123 Milan our
send an e-mail, with your personal details, to info@frigo2000.it
with object: mini booklet seen on La Cucina Italiana

receive your gift *Chef Meets Designer*,

a menu with three recipes developed
by **Massimo Bottura**
and transformed into architectural designs
by **Piero Lissoni**

and Sub-Zero Wolf's mini catalogue

FRIGO 2000 srl - Distributore esclusivo per l'Italia - www.subzerowolf.it
Tel. 02 66047147 - Fax 02 66047260 - e-mail: info@frigo2000.it

42 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

ANTIPASTI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bocconcini di prosciutto cotto grigliati	o	15'			48
Bruschette di pane alle erbe con carpaccio marinato	o o	1 ora e 30'		1 ora	94
Club sandwich di tre pani con pollo e avocado	o o	25'			51
Crema di fave nei "fazzoletti"	o o	1 ora			50
Frittatine di zucchine e nepetella	o	30'			80
Gallette di nasello e ceci	o o	1 ora			48
Girelle di tacchino e zucchina marinata	o	30'	●	30'	46
"Lasagnetta" di finocchi e spianata calabra	o o	50'	●	6 ore	52
Piccole "carrozze" di zucchina con salsa al cipollotto	o o	40'			50
Pizza al trancio con zucchine, scamorza e olive	o o	45'		2 ore e 30'	94

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Crema piccante di carote con pane carasau	o	40'			54
Fusillotti alla salsa di gamberi e limone	o	30'			56
Lasagne verdi con ragù di champignon	o	40'			103
Linguine al pesto di finocchietto	o o	50'		12 ore	108
Mezze maniche e polpette vegetali	o o	1 ora e 20'			54
Minestra di piselli, zucchine e borragine	o	1 ora			82
Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli	o o	50'			94
Ravioli di erba San Pietro	o o	2 ore		12 ore	81
Riso Thai arrostito con cipollotto e zucchine	o	35'			46
Sedanini in salsa vegetale	o	1 ora			98
Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi	o o	1 ora			57
Spaghetti allo zafferano, cacio, pepe e rucola	o	20'			44
Stracci con coniglio, robiola e finocchietto	o o	1 ora	●		56
Strozzapreti alla salsa di prezzemolo	o	25'			42
Timballo di scrippelle	o o	3 ore			89

SECONDI DI PESCE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Alici farcite di salvia ananas e pinoli	o	30'			83
Filetto di platessa e purè di ceci	o	25'			103
Persico croccante con salsa agli spinaci	o	30'			60
Ragù di gallinella su crostone all'aglio	o o	1 ora			58
Sgombro marinato con patate dolci	o o	40'		1 ora	60
Tegame di polpo, taccole e fagiolini	o	45'			61
Trancetti di orata e asparagi	o	25'			42
Triglie al burro, asparagi bianchi e fave	o	1 ora			58

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bobotie	o	1 ora e 10'			101
Filetto di coniglio arrostito con rösti e lattughini ◖	o o	1 ora e 15'			68
Filetto di maiale alle erbe su patate schiacciate ◖	o	1 ora e 15'			104
Mini pie di anatra e asparagi	o o	1 ora		1 ora	71
Scaloppine di pollo impanate ai cornflakes	o	30'			44
Sformatini "in camicia" con fave e salsa di carote ▼ ◖	o o	1 ora			68
Spiedini di pollo marinato alle erbe ◖ ●	o o	1 ora		2 ore	84
Suprema di pollo imbottita	o o o	50'			70
Tartare scottata e mix dell'orto	o o	50'		1 ora	70

VERDURE

VERDURE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Barchette di patate e zucchine ▼ ◖	o	50'			64
Insalata con mango marinato al basilico ▼ ◖	o	10'		30'	104
Insalata di taccole e cipollotti con crema alla tahina ▼	o	30'			62
Lattughini, radicchi e carote all'olio e rosmarino ▼ ◖	o	15'			44
Rotolo di verdure trifolate in pasta croccante ▼	o o o	1 ora e 50'			66
Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca ▼ ◖	o o	1 ora e 20'			65
Spiedino di finocchi, radicchio e mela ▼ ◖	o	30'			62
Verdure in guscio croccante ▼	o	40'			64
Zuppetta di verdure con patate novelle al cartoccio ▼ ◖	o	1 ora			46

DOLCI & BEVANDE

DOLCI & BEVANDE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Amaretti morbidi e quenelle di ricotta ▼	o o	40'			72
Ananas speziato con gelato di lattuga ▼ ◖	o	40'		2 ore	105
Banane e mele caramellate al curry ▼	o	30'			105
Bavarese alla camomilla con meringa alla lavanda	o o o	1 ora e 10'		12 ore	107
Bavarese catalana al lime	o o o	1 ora e 10'	●	4 ore e 30'	75
Crostata di fragole ▼	o o	1 ora e 15'		40'	72
Crostatine con crema e macedonia ▼ ◖	o o	1 ora		30'	98
Gelato alla stevia ▼ ◖	o	1 ora		1 ora	85
Gelato di mandorla con salsa al caffè ▼ ◖	o o	20'	●	1 ora	74
Mini muffin al limone con coulis di fragole ▼ ●	o	50'			42
Torta farcita al pistacchio e fragole ▼ ◖	o o	1 ora e 30'			98
Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero ▼	o o	1 ora			74

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- o FACILE
- o o MEDIO
- o o o PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete assaggiarla con noi?
- ● Partecipate all'aperitivo con showcooking presso la Scuola de La Cucina Italiana, l'11 maggio. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini
Prodotto selezionato ADI Design Index
Made in Italy

Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.
Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee maggio 2012

Le fragole sono ricche di fisetina, un avanoide utilissimo alla salute. E parafrasando il nostro celebre motto sulla mela, uno studio americano pubblicato sulla rivista scientifica *Plos One* afferma che, per levare il medico di torno, bisogna mangiare esattamente 37 fragole al giorno.

Un sorbetto alla fragola leggero e cremoso in pochi minuti? Lo promette Yonanas di Princess (69,90 euro), velocissima sorbettiera in arrivo sul mercato italiano a giugno basta mettere nella macchina le fragole congelate e lei fa subito il resto. www.princessitaliasrl.it

Dopo il freddo inverno le fragole aprono la bella stagione dei frutti, accolte da feste in tutta Italia. A San Mauro Torinese (TO) il 27 maggio, a Lagosanto (FE) il 12, 13, 19, 20 maggio, a Nemi (RM) la prima domenica di giugno, mentre per quelle che crescono ad alta quota in Val Martello (Alto Adige) bisogna attendere il 23 e 24 giugno.

SEMPLICI STRUMENTI PER PICCIOLI OSTINATI

Si torce, si tira... ma il picciolo resta ostinatamente attaccato. Inutile sperare di trovare prima o poi sul mercato fragole che ne siano prive: la normativa europea impone che in vendita una sola su 10 possa essere senza. Addirittura, per chi ama mangiarle intere, intinte nel cioccolato o nella panna, è stata selezionata (da Driscoll's) una varietà con picciolo lungo e resistente. Il problema si risolve solo con uno strumento in grado di estirparlo: come la pinzetta Presto che lo afferra con le estremità appuntite (di Tescoma, a 3,90 euro); con la pinza di serraggio di Stem Gem (su doxbox.it a 9,99 euro); o con lo scavino seghettato del coltellino Kuhn Rikon (foto) con lama in acciaio al carbonio rivestito in resina di silicone (di Künzi, a 11 euro). www.tescomaonline.com www.doxbox.it

foto Olycom

Al posto di piatti e bicchieri sono sempre di più le coppie che preferiscono farsi regalare il viaggio di nozze.

Alcuni siti di liste di nozze virtuali collaborano con ONLUS alle quali gli sposi possono devolvere parte dei denari raccolti.

In Italia fino al 1975 la dote era un obbligo legislativo e una parte consisteva in lenzuola, tovaglie, piatti e bicchieri.

LISTE DI NOZZE VIRTUALI

Oggi @ sposi.it

Sarà anche poco romantico, ma è diventata internet la bacheca in cui postare la propria lista di nozze. Gli spazi sono messi a disposizione da diversi negozi e catene come la Rinascente, Coin Casa, Expert... Divertente la proposta di Kasanova.it, un appartamento virtuale in cui per ogni stanza vengono segnalati i regali di cui una nuova coppia può avere bisogno. Sono sempre più numerose, però, le coppie che hanno già una casa arredata, e gradirebbero potersi togliere un capriccio speciale durante la luna di miele: come una cena al Masa di New York, tempio mondiale del sushi (25 portate per 400 dollari a testa). Fanno per loro le nuove liste di nozze virtuali come quelle proposte dai siti Ameliste o Zankyou. Gli sposi scelgono i regali, amici e parenti li acquistano, ma alla coppia, invece che i doni, arriva in banca il corrispettivo in denaro.

www.ameliste.it www.kasanova.it www.zankyou.com

ARTE DEL CATERING

Sorpresa: la torta è viola

Servita con un semifreddo al glicine, concluderà in trionfo il pranzo di nozze. La torta di matrimonio color lilla è la sfida con cui Galateo Ricevimenti ha vinto l'ultimo King of Catering, premio dedicato alle società di catering e banqueting. Che in Italia sono oltre 2000, attrezzate per rendere indimenticabile la festa che segue il fatidico "sì". I clienti potenziali sono circa 200 mila: tanti i matrimoni che si celebrano in Italia ogni anno. E ogni coppia, solo per il catering, è disposta a spendere tra i 13 e i 19 mila euro.

www.galateoricevimenti.com

BOUQUET DI FRAGOLE

Tulipani, ravanelli e foglie di salvia gigante. Peonie con insalata riccia. E attualissime fragole con rucola. Nei bouquet da sposa frutta e verdura riservano piacevoli colpi di scena. Se volete presentarvi al matrimonio con un mazzetto inedito fra le mani, ispiratevi a quelli dell'Orto di Michelle. www.lortodimichelle.blogspot.com

Per decorare la tavola, invece, potete prendere spunto dalle composizioni con cetrioli, zucchine, peperoni e rape con cui Janina Loeve, giovane food designer olandese, nel 2011 ha vinto il premio "Agro Design Innovation". www.janinaloeve.nl

illustrazione Sanna Mander/Pekka

In pochi secondi tutto è più pulito: **Scottex Casa** è la carta da cucina efficace su tutti i tipi di sporco, che assorbe ogni macchia e resiste al bagnato. **Scottex Casa non ti delude mai,** per questo è la migliore amica di tutte le donne. Anche la tua.

www.scottex.com
www.facebook.com/elefantina.scottex

SUL LAGO DI GARDA

La nuova spiaggia degli olivi

Si chiama "Spiaggia degli Olivi" lo stabilimento balneare che dagli anni Trenta per tutto il Novecento ha animato la vita sociale e turistica di Riva del Garda. Una funzione che il locale, oggi restaurato, torna a svolgere ospitando nella sua originale struttura caffè letterari, cene con spettacolo (anche di stelle, sull'ampia terrazza), presentazioni di libri, esposizioni di arte... La cucina del ristorante (100 coperti interni e 150 esterni, anche a pranzo) è affidata a Paolo Adamo, chef pugliese che, pur in riva al lago, non rinuncia al pesce di mare. Lo condisce con oli Dop locali e lo affianca sia a sue ricette con abbinamenti di sapori insoliti sia a piatti della tradizione trentina.
www.spiaggiaolivi.it

PASTA DI MONTAGNA

È uno dei marchi di pasta italiana più conosciuti nel mondo, ma viene da un piccolo borgo, un luogo incantato tra le Dolomiti della Val di Fiemme. Felicetti, fondata a Predazzo nel 1908, impasta con farine biologiche monograno: grano duro, anche integrale, all'uovo e aromatizzato con pomodoro, peperoncino e nero di seppia, e ancora kamut e farro. Tanti formati, dalle stelline alle mezze maniche. L'acqua, purissima, è prelevata a 2000 metri di quota.
www.felicetti.it

IN AGENDA

15 maggio
Per corti e cascine
Più di 100 aziende agricole e agrituristiche lombarde accolgono il pubblico, per visite, acquisti e assaggi.
www.turismoverdelombardia.it/corti_cascine/

19-27 maggio
Milano Food Week
Quarta edizione della settimana milanese dedicata all'alimentazione e alla cultura enogastronomica.
www.milanofoodweek.com

18-19-20 maggio
Porchettiamo
A San Terenziano di Gualdo Cattaneo (PG) festival delle diverse produzioni di porchetta in Italia.
www.porchettiamo.com

ARREDI PIEGHEVOLI

Tanti ospiti, poco spazio

Grandi città, miniappartamenti. Se ne vendono anche di 10 metri quadrati, servizi compresi, e abitarli diventa una scommessa progettuale. Il fenomeno si presta a complesse analisi, ma la questione, più che sociologica, è tecnica. Mobili sospesi, a scomparsa, multiuso? Se anche voi avete i problemi di Renato Pozzetto nel film *Un ragazzo di campagna*, e se non intendete rinunciare agli inviti a cena, potete adattarvi a una visione "pieghevole" dell'arredamento. Olivia Pocket, progettato da Calligaris, è profondo 42 cm, largo 100, alto 74, ospita sei/otto sedie e, aperto, diventa un tavolo di dimensioni "normali" (170x100 cm). Prezzo: da 875 euro
www.calligaris.it

Si presenta come un parallelepipedo il tavolo Olivia Pocket. Aperto, è adatto a sei commensali.

foto Alessandro Castiglioni

FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA
SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

All-Bran
Rinnovati in ogni fibra

Le briccole, in legno di quercia, segnalano i canali di Venezia.

Matteo Thun, architetto e designer nato a Bolzano nel 1952, è stato per tre volte vincitore del Compasso d'Oro.

3 DOMANDE A MATTEO THUN

Vecchi legni di Venezia

Un tavolo chiamato Briccole: perché? Le briccole fanno parte del paesaggio unico e fragilissimo di Venezia. Pali in legno che segnalano i canali, che negli anni si degradano e devono essere sostituiti. Da qui l'idea dell'azienda Riva 1920: recuperare il legno e utilizzarlo per creare mobili. Un'idea che si sposa perfettamente con il mio modo di progettare.
Briccole è un tavolo massiccio, quasi una scultura... Il legno delle briccole, con le sue irregolarità, genera un pezzo unico, non seriale. Il tavolo è un'opera d'arte naturale, una scultura vivente: sulle assi sono visibili i fori prodotti dai microorganismi. Ma allo stesso tempo resta un tavolo. Con il plusvalore di avere un pezzo di Venezia in sala da pranzo.
Quanto conta la sostenibilità in questo progetto? Recuperare materiali e riciclarli è l'unico modo possibile, e sostenibile, di progettare e di vivere. Inoltre, il legno ha una durabilità elevatissima, che il progetto Briccole sintetizza ed esalta, nella sua semplicità.
www.riva1920.it

NUOVO A TORINO

Una gricia a Porta Palazzo

Il Quadrilatero Romano, nonostante il nome, è uno dei quartieri più tipici di Torino. Con il mercato di Porta Palazzo, è diventato negli anni un luogo multietnico e culturalmente vivace. E ora ha anche la sua osteria "veracemente" romana: La Gricia, appena aperta in piazza Emanuele Filiberto 6 (tel. 0114366706).
Il menu promette i grandi classici: rigatoni cacio e pepe, abbacchio scottadito, coda alla vaccinara, saltimbocca e, naturalmente, la gricia, un'amatriciana senza pomodoro, con pecorino e guanciale.
www.marachellagruppo.it

L'ENO-AGENDA

19-21 maggio
Giornate del Pinot nero
Omaggio al re dei vini rossi nelle località altoatesine di Egna e Montagna, dove il vitigno è presente da metà '800.
www.alto-adige.com

20-21-22 maggio
Vitigno Italia
A Castel dell'Ovo di Napoli, ottavo Salone dei vini e dei territori vitivinicoli italiani, focus sulla tradizione autoctona del nostro paese.
www.vitignoitalia.it

27 maggio
Cantine Aperte
I numeri dello scorso anno? Oltre ottocento cantine visitate in tutta Italia da un milione di enoturisti entusiasti.
www.movimentoturismovino.it

foto Francesca Lotti, Istockphoto, Roberto Savio

DESIGN SUI LAVELLI

Leggero come un filo

Pauline Deltour è una giovane (nata nel 1983) francese, già allieva di Konstantin Grcic, che ama sperimentare con il filo d'acciaio. Un materiale capace di condurla dai gioielli all'industrial design, in un dialogo serrato tra decoro e funzionalità. Nasce così la sua collezione A Tempo per Alessi: uno sgabello, un cesto portafrutta e uno scolapiatti, tutti realizzati in acciaio inossidabile, "un materiale dalle qualità tecniche impressionanti", spiega Pauline, "e dai risvolti grafici davvero interessanti".
www.alessi.it

LA PIADINA DELLE VACANZE

È uno di quei sapori che "fanno" vacanza. E chi, magari da decenni, frequenta il litorale adriatico non vi rinuncerebbe mai, come non rinuncerebbe a cabina e ombrellone. La Piada Romagnola è un "prodotto agroalimentare tradizionale", incluso nell'elenco del ministero delle Politiche Agricole: ciò significa che la sua ricetta è protetta. Fresco Piada, azienda nata negli anni Sessanta proprio da una piadineria sul lungomare di Riccione, assicura che gli ingredienti vengono tutti dalla Romagna: farina di grano tenero 00, strutto di puro suino, sale integrale marino di Cervia. Cotte a mano, le piadine sono vendute in confezioni da tre.
www.frescopiada.com

SI FA PRESTO A MARINARE

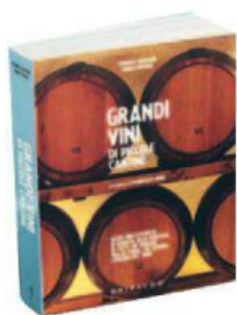
La marinatura prevede di solito tempi piuttosto lunghi: ore per far penetrare aromi e condimenti. Con la nuova macchina per sottovuoto V3840 di Foodsaver (230 euro) bastano invece pochi minuti in un apposito contenitore, utilizzando uno specifico programma. Il sottovuoto esalta infatti i profumi e i sapori, e si può cucinare subito.
www.foodsavereurope.com

PAGINE GOLOSE

Viva la pasta in 120 modi

"Contiene triptofano, un amminoacido che si trasforma in serotonina, il cosiddetto ormone della felicità... sarà forse per questo che la pasta è il piatto più amato", dice Enrico Bartolini, giovane chef toscano con stella Michelin.
Per il libro *Pasta* (ed. Reed Gourmet, 62 euro) Bartolini ha creato 120 ricette: per tutti i gusti, tutte le stagioni e tutte le abilità. Il volume è di grande formato, con fotografie "saporite" e una copertina morbida come... la sfoglia.
www.reedgourmet.it

foto Riccardo Lettieri

QUALITÀ IN BOTTE PICCOLA

Federico Graziani, laureato in Viticoltura ed Enologia e con titolo di miglior sommelier d'Italia, e Marco Pozzali, giornalista professionista e sommelier, firmano insieme *Grandi vini di piccole cantine* (ed. Gribaudo, 19,90 euro). È una guida alle piccole produzioni italiane di qualità. Oltre 400 le etichette prese in esame, suddivise per regioni, con molti consigli sugli abbinamenti. Un viaggio per l'Italia in cerca delle eccellenze nascoste, alla scoperta di produttori che tentano nuove strade nella coltura e cultura del vino.
www.edizionigribaudo.it

TUTTO INTORNO A UN FORNO

Cucinare come nel 1908

È maestosa ed elegante. Evoca scene da film come *Quel che resta del giorno*. Richiama alla mente pranzi come quelli di Babette. Anche il nome è rétro, 1908. Ma è una cucina nuovissima e di raffinata tecnologia (confermata da un prezzo non proprio popolare di 8 mila euro circa). Ultimo modello di La Cornue, è costruita attorno al forno a volta (creato dal marchio proprio nel 1908) da 74 litri, a bienergia gas e con griglia elettrica. Un forno che finora è stato privilegio solo dei modelli professionali, ma che adesso questa nuova cucina mette a disposizione anche di chi, pur stando ai fornelli solo per passione, ama circondarsi di strumenti eccellenti. In 7 colori e finiture in ottone, inox, nichel e rame satinati.
www.lacornue.com

Il piano di cottura largo 90 cm è dotato di 5 potenti bruciatori con accensione elettrica.

NUOVE IDEE IN VENETO

Per rinnovare un'antica latteria

PER è l'acronimo di Percorsi Enogastronomici di Ricerca, ma anche l'inizio del nome Perenzin, antica latteria di Bagnolo di San Pietro di Feletto (TV). Arrivata alla quarta generazione di conduzione famigliare con Emanuela Perenzin (nella foto con il marito Carlo Piccoli, esperto di produzione artigianale casearia), la latteria ha adottato la moderna formula "tavola e bottega" con un "Cheese Bar", dedicato alla degustazione, e con un servizio di cucina affidato a Fabio Danzo, con menu di formaggio del territorio. Una ventina i tavoli, anche per cene letterarie.
www.perenzin.com

GEMME ENOLOGICHE

Le pietre preziose sono l'ossessione di Arik Levy, designer israeliano che ne riproduce le sfaccettature su oggetti grandi e piccoli. Anche sui tappi, salvagocce e cavatappi della linea Cristalli di Guzzini, in plastica trasparente o rosso rubino. Si possono comprare sul sito del marchio, a 25 euro il cavatappi (rinforzato da un'anima di acciaio), a 12 euro il tappo e a 8 euro il salvagocce.
eshop.fratelliguzzini.com

foto Riccardo Lettieri

STRUMENTI
IN CUCINA

Vivere con una vaporiera

Per poter cuocere contemporaneamente più alimenti, dalle verdure ai pesci, alle uova. In modo sano, risparmiando sul tempo e sui condimenti

Tre recipienti con il fondo smontabile e una capacità totale di 10,5 litri permettono cotture su tre livelli diversi, economizzando tempo e spazio.

SE L'ACQUA FINISCE, SI SPEGNE
Kenwood

Spegnimento sonoro a tempo e arresto di sicurezza se finisce l'acqua. Al termine attiva la funzione scaldavivande per 10 minuti. Ha 6 programmi e lavora a temperature inferiori ai 100 °C. Modello: FS 470 Prezzo cons.: € 65 www.kenwood.it

RACCOGLIE LE GOCCE DI CONDENSA

Braun

Partenza accelerata e timer con spegnimento automatico, divisori mobili per sfruttare gli spazi in modo ottimale e sistema raccogli condensa per non mescolare gli aromi. Modello: Multi Gourmet FS20
Prezzo cons.: € 99,90
www.braun.com/it

CON SERBATOIO A VISTA

Girmi

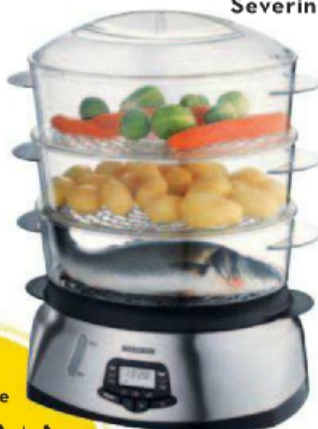
Base in acciaio e tre livelli di plastica trasparenti. È dotata di contenitore per cucinare il riso e ha la spia di livello dell'acqua.
Capacità, 9,9 litri.
Modello: PC20
Prezzo cons.: € 250
www.bialettigroup.com

SPRIGIONA GLI AROMI

Philips

Funzione di cottura moderata a 80 °C per il pesce. Flavour Booster+ che sprigiona aromi (erbe, spezie). Turbo Start che la porta in pochi secondi in temperatura con minor perdita di vitamine e minerali. Corpo in alluminio.
Modello: HD9160/00
Prezzo: € 164,90
www.philips.com

VAPORE IN POCHI SECONDI

Severin

Corpo in acciaio satinato. Vapore pronto in pochi secondi. Sei programmi, spegnimento automatico, indicatore di livello dell'acqua e possibilità di aggiungerne in cottura. Scomparto apposito per il riso. Display a cristalli liquidi.
Modello: DG2428
Prezzo: € 82,90
www.severin.com/it

Una grande **qualità** per materiali e funzioni, a un prezzo davvero competitivo

CESTELLI DI ACCIAIO

Magimix

Due cestelli di acciaio: la base di quello superiore è asportabile per cuocere cibi di grandi dimensioni. Coperchio in vetro, mantenimento in caldo degli alimenti, display digitale e 4 funzioni pre-impostate.
Modello: Vaporiera
Prezzo cons.: € 250
www.magimix.com

INSIEME MA SEPARATAMENTE

Le vaporiere elettriche di ultima generazione offrono la possibilità di cucinare "a strati" più cibi contemporaneamente, senza che sapori e odori si mescolino. Nel caso si cuociano insieme pesci e verdure, il pesce va messo nel cestello più basso, le verdure in quelli successivi: prima le più consistenti, poi quelle più delicate. In genere le moderne vaporiere per il riso sono dotate di un apposito cestello che può contenere l'acqua, nel quale si possono anche cucinare ricette in umido con sughi. Anche le uova vengono perfette, sia alla coque che sode. Un altro pregio è che scaldano i cibi già cotti in modo delicato, reidratandoli e senza farli scuocere.

Tra due fette la festa del gusto

Il sandwich festeggia 250 anni, ma già gli antichi romani ne sapevano qualcosa. Oggi i panini, nelle mani di chef fantasiosi, riservano una vera avventura gastronomica. Con farciture di qualità e pane d'autore

TESTO **FABRIZIA FEDELE**

Villaggio di Sandwich, Inghilterra. Qui, dal 9 al 15 maggio, si festeggia un anniversario davvero particolare: la nascita del panino imbottito, inventato 250 anni fa da lord John Montagu IV, conte di Sandwich, giocatore ostinato, che era solito farsi servire al tavolo da gioco o sul campo da golf il pranzo, costituito da due fette di pane imburrate con dentro arrosto di carne: sintesi del pragmatismo britannico prima che invenzione gastronomica (www.sandwichevents.info). La sua declinazione più famosa è il Club Sandwich, una sorta di tramezzino doppio, nato negli Stati Uniti e diffuso negli scompartimenti dei treni che percorrono l'East Coast. Anche se c'è chi sostiene che sia apparso la prima volta al Saratoga Clubhouse, locale d'azzardo per soli uomini a New York, per poi diventare il fiore all'occhiello della grande hôtellerie internazionale, grazie a Cesar Ritz e alla sua catena di alberghi, per cui si avvaleva della consulenza di Auguste Escoffier. E come non ricordare ancora il Club Sandwich del Ritz di Parigi, caro a Hemingway, ancora oggi tra i migliori in circolazione?

Evoluzione del panino, dai futuristi a Ferran Adrià

Due secoli e mezzo dunque. Ma se pensiamo all'Italia, questo anniversario impallidisce: pare che fin dall'epoca romana ci fosse l'abitudine di mangiare il pane con qualcosa in mezzo. A Roma via Panisperna deriva dal latino *panis ac perna*, pane al mosto con prosciutto cotto in acqua di fichi secchi. Il panino viene consacrato negli anni '30 dal Manifesto della Cucina Futurista, che auspica l'abolizione di forchetta e coltello e la creazione di "bocconi simultanei e cangianti" (mentre il troppo albionico sandwich viene italianizzato in "traidue").

Segue molti anni dopo l'epoca, un po' malinconica, dei paninari e delle paninoteche, che fatalmente aprono la strada al fast food: hamburger di pessima qualità annegati in salse industriali, cibo seriale da consumare acriticamente. E tuttavia la filosofia *fast* produce anche effetti meno nefasti e viene sfruttata dai guru dell'alta cucina mondiale come ispirazione per le loro seconde e terze linee di cucina. Basta ricordare il Fast Good di Ferran Adrià a Madrid, i locali parigini Be Boulangépicier e Café Be di Alain Ducasse, l'Ouest Express di Paul Bocuse a Lione o l'Atelier de Cuisine Nomade a Blanquefort, Gironda, firmato da Thierry Marx, ognuno con i propri

A destra
Il banco di Ham Holy Burger, a Milano.
A sinistra
Un panino gastronomico. Oggi molti chef si cimentano nell'ideazione di sandwich complessi.

sandwich griffati in menu. Mentre l'autunno scorso ha fatto molto discutere la collaborazione di Gualtiero Marchesi con McDonald's, per cui il maestro ha realizzato i panini Vivace e Adagio.

Tutti lo vogliono, ma che sia buono e sano

Che sia fast o che sia stellato, gli italiani amano il panino. Lo dice una ricerca Negroni/Doxa da cui risulta che 6 italiani su 10 mangiano un panino almeno una volta a settimana, 1 su 10 tutti i giorni, in genere in pausa pranzo, e che il 65% degli intervistati mangerebbe volentieri panini di alta qualità. E lo conferma anche il proliferare di locali che hanno fatto del panino "buono e sano" la loro missione. Tra i primi a proporre il sandwich gastronomico sono stati i creatori del Panino Giusto (www.paninogiusto.it), catena nata a Milano nel 1979: pane di produzione propria, ingredienti scelti con cura, panini fatti al momento e serviti ai tavoli. Nel giro di qualche anno diventa un network che esporta il panino di qualità in Spagna, Turchia e persino in Giappone, con ben cinque locali. Sulla scia del successo planetario del Panino Giusto, nel capoluogo lombardo stanno nascendo altri indirizzi che, al panino di qualità, coniugano un ambiente dallo styling accurato. Recentissimo è OttimoMassimo a Milano, bar gourmet *on the go* dei fratelli Alemagna, con panini che vanno dal francesino con acciughe, burro e limone a quello con tartare di manzo alla menta con sale di Maldon e zucchine croccanti. Non è un caso che questa "paninoteca" d'eccellenza sia nata accanto a due templi della gastronomia meneghina, Peck e Cracco. Aperto da pochi mesi è anche Ham Holy Burger, locale di design in via Palermo che garantisce la massima qualità della carne e un servizio tecnologico: gli hamburger, accompagnati da birre artigiane, si ordinano su iPad.

Sfida nella terra del lampredotto

I panini di lusso si sono affermati in tutte le città d'Italia. A Torino si cimentano con i panini con carne di razza piemontese ben due locali: M**Bun e La Granda in Mezzo al Pane. Il primo, che dopo la M prevede due asterischi per non confonderlo con McDonald's (che gli ha fatto causa, anche se in dialetto "mac bun" sta per "solo buono"), è un'agri-hamburgeria a km zero. La carne degli hamburger proviene dagli allevamenti di Graziano Scaglia, uno dei proprietari insieme a Francesco Bianco. L'altro locale, presso Eataly a piazza Solferino, come dice il nome, propone hamburger de La Granda, l'associazione di allevatori di pura razza bovina piemontese, Presidio Slow Food: dal Giotto, semplice hamburger, al Panciotto con aggiunta di pancetta affumicata, dal Granda-Dog al Kebabun, l'hot dog e il kebab maison.
A Firenze, dove lo street food (vedi lampredotto) ha una grande tradizione, Alessandro Frassica ha aperto 'Ino, risto-bottega chic in via dei Georgofili. Lo stesso Frassica è stato ingaggiato da Oscar Farinetti per la postazione dedicata ai panini di Eataly Roma, di cui è attesa l'apertura entro qualche settimana, e nel 2013 si occuperà di Eataly Firenze. "Il concept a Eataly Roma è lo stesso di 'Ino", spiega, "anche il pane è lo stesso: una ciabatta a lievitazione naturale senza aggiunta di sale né di olio; per gli ingredienti, oltre a salumi, formaggi e sottoli di eccellenza, avremo a disposizione i prodotti freschi del mercato, specie verdure e ortaggi che saranno al banco di fronte e ci permetteranno di sbizzarrirci".

E a Roma c'è pure la carbonara imbottita

Ma è proprio Roma, forse grazie al *panis ac perna*, a rivelarsi il terreno più fertile per i panini di qualità. Tricolore Monti è un forno e laboratorio gastronomico, dove si tengono anche lezioni di cucina. "Ho pensato al panino come se fosse un piatto", dice Veronica Paolillo, chef e ideatrice del progetto, "ognuno ha un pane diverso creato per il suo ripieno: lavoro in sinergia con Franco Palermo, maestro panificatore, che usa solo farine biologiche e lievito madre". In menu ci sono pane di segale e mele con foie gras, pane al nero di seppia con salsiccia di tonno, pane all'uvetta con ricotta e sarde marinate con arancio e finocchietto. Open Baladin invece è stato creato dai piemontesi in trasferta Teo Musso e Leonardo Di Vincenzo, con una lista di panini firmati da Gabriele Bonci, guru dell'arte bianca. Anche Daniela Bellisario di Food on the Road propone panini di alta gastronomia: "Molte pietanze sono cotte sotto vuoto a bassa temperatura", spiega Daniela, "come i tuorli d'uovo nella pita alla carbonara di gel d'uovo, dove alle fette di pancetta e alle scaglie di pecorino e di Parmigiano si alternano le fettine di tuorli d'uovo". Panini complessi, che forse al pragmatico conte di Sandwich non piacerebbero.

TUTTI I PANINI D'ITALIA

Milano
• Panino Giusto
corso Garibaldi 125,
www.paninogiusto.it
• OttimoMassimo
via Victor Hugo 3,
www.ottimomassimo gourmet.it
• Ham Holy Burger
via Palermo 15, www.hamholyburger.com

Torino
• M Bun**
corso Siccardi 8/A,
www.mbun.it
• La Granda
in Mezzo al Pane,
piazza Solferino 16/A,
www.lagrandain mezzoalpane.it

Bologna
• Bistrò 18
via Clavature 18/b,
www.bistrot18.com

Firenze
• 'Ino
via dei Georgofili 3r,
www.ino-firenze.it

Roma
• Food on the Road
via Monte delle Capre 33,
www.foodontheroad.eu
• Open Baladin
via degli Specchi 6,
www.openbala dinroma.it
• Settembrini Café
via Settembrini 21,
www.viasettembrini.it
• Tricolore Monti
via Urbana 126,
www.tricoloremonti.it

Napoli
• Motus
piazza Municipio 5,
www.motusinweb.it

Palermo
• Antica Focacceria San Francesco
via Paternostro 58,
www.afsf.it

foto Olycom

A tavola con madre terra

Diventare vegetariani? Per molti è una scelta etica, ma soprattutto salutare. Lo affermano anche scienziati e alimentaristi, che però avvertono: non tutte le proteine sono uguali. E attenti alla B12

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Riccardo Lettieri

10 CONSIGLI UTILI A CHI VUOLE DIVENTARE VEGETARIANO

LAVORARE DI FANTASIA
Anche se l'eliminazione di carne e pesce riduce la gamma delle ricette a disposizione, non cadere nella monotonia alimentare e variare il più possibile le preparazioni (sono infinite anche le ricette della cucina vegetariana).

AUTOGESTITEVI MA NON TROPPO
Importantissimo per i genitori: volendo coinvolgere anche i piccoli nella propria filosofia alimentare, occorre farlo con l'assistenza di un esperto in nutrizione, evitando il "fai da te", pericolosissimo soprattutto nel caso della dieta vegana.

NON FIDARSI TROPPO DEI SOSTITUTI
Non sostituire automaticamente la carne con il formaggio. Lo fanno in molti, ma poi pagano il conto in termini di grassi e calorie.

"C" COME VITAMINA
Nel consumare molta frutta fresca, è bene puntare in particolare su quella ricca di vitamina C (ribes, kiwi, fragole, agrumi...).

ULTIMO RESTA IL PESCE
Per chi è abituato a un regime "carnivoro" è bene passare gradualmente dall'alimentazione tradizionale alla dieta vegetariana, iniziando a eliminare per primi i salumi e le carni rosse, poi quelle bianche e infine il pesce.

CEREALI, BASE DELLA DIETA
Non ridurre troppo i cereali (pane, riso, pasta...) ma mantenerli come base della dieta, abituandosi anche a consumarli nella forma integrale.

TANTI LEGUMI MOLTE PROTEINE
Eliminando la carne si deve rivalutare il consumo di legumi, la miglior fonte proteica di origine vegetale. Vanno bene tutti: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, cicerchie...

I SEMI SONO UN CIBO SANO
Noci, mandorle, nocciole: mangiare tre o quattro semi di frutta secca ogni giorno costituisce un'utilissima integrazione naturale.

L'UNITÀ FA IL PIATTO FORTE
È importante cucinare spesso piatti unici: in genere consentono di assimilare meglio le sostanze nutritive apportate dai diversi ingredienti.

CONDIRE A FILO D'OLIO
Non esagerare con i condimenti per dare gusto ai cibi, ma limitarsi ad aumentare leggermente il consumo di olio extravergine di oliva.

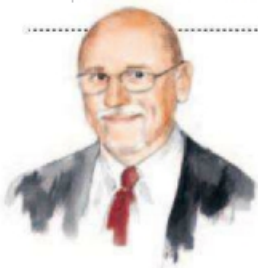
MA NON CHIAMATELA CARNE VEGETALE!

Esistono alimenti vegetali con le caratteristiche della carne? Una volta, i fagioli erano chiamati "la carne dei poveri" e i funghi "la carne vegetale". Poi è arrivata la soia e la confusione è aumentata. In realtà, la carne ha caratteristiche che nessun vegetale ripete esattamente.

Funghi
Contengono sì un po' di proteine (che peraltro in buona parte non vengono nemmeno assimilate dall'organismo) e una certa quantità di vitamine del gruppo B, ma il loro valore nutritivo è simile a quello degli altri vegetali. Non bisogna pensare che possano sostituire carne, formaggi o uova.

Legumi
Secchi contengono circa il 20% di proteine, più o meno come la carne. Si potrebbe quindi parlare davvero di "carne dei poveri", ma la qualità nutritiva delle proteine dei legumi è più bassa di quella delle proteine animali, perché non contengono tutti gli aminoacidi necessari all'organismo. Associando legumi e cereali si origina un contenuto proteico di alto valore biologico, che però non eguaglia la qualità delle proteine animali. La migliore integrazione si ha quando la metà delle proteine proviene dai legumi e l'altra metà dai cereali. Tenendo conto della maggior ricchezza proteica dei legumi, la combinazione ideale è: due terzi di cereali e un terzo di legumi.

Soia
Anche la soia è un legume, ma la sua composizione nutritiva è diversa da quella di ogni altro vegetale: 100 g di soia secca contengono ben 37 g di proteine, quasi il doppio della carne di vitello! Anche le proteine della soia, però, non sono ben bilanciate nel contenuto di aminoacidi e le "bistecche di soia", anche se simili alla carne nell'aspetto, non riescono a sostituirla adeguatamente sul piano nutritivo.

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Sono quasi due milioni, il 3,1 per cento della popolazione italiana, secondo il Rapporto Eurispes 2012. Quasi metà di loro dichiara di esserlo per motivi di salute. E in questo si dimostrano attenti discepoli del vegetariano Umberto Veronesi e dei sempre più numerosi scienziati che sponsorizzano la scelta di un menu totalmente privo di carne (e pesce). Gli effetti positivi della dieta vegetariana consistono prima di tutto nel controllo del peso corporeo, con minori rischi di ipertensione, diabete e infarto. In secondo luogo, anche se non elimina totalmente dalla tavola il colesterolo (presente nel formaggio e nelle uova), lo riduce però in modo sensibile, limitando la probabilità di aterosclerosi e di altre patologie del sistema circolatorio. Infine, l'elevata presenza di fibra abbassa l'incidenza di malattie dell'intestino.

Togliere anche latte e uova?

Ma cosa vuol dire "essere vegetariani"? Una dieta vegetariana tradizionale esclude carne, pesce e pollame, ma ammette latte, formaggi e uova. Qualcuno segue però una dieta ben più drastica, escludendo anche latticini e uova. Si chiama dieta "vegana" e bandisce dal menu ogni prodotto del mondo animale, limitandosi al consumo di frutta, verdura, semi e cereali. Non c'è dubbio che la scelta migliore sia la prima: integrare verdura e frutta con alimenti preziosi quali latticini e uova consente una dieta variata, più soddisfacente nel gusto, equilibrata e completa di tutti i nutrienti necessari. La scelta estrema di rinunciare completamente agli alimenti di origine animale rischia di rendere meno piacevole il rapporto con il cibo e può esporre al rischio di carenze nutritive.

Proteine di valore con cereali e legumi

Per sfruttare in pieno i potenziali benefici della dieta vegetariana occorre impostarla in modo corretto, curando la sua completezza e il suo equilibrio nutritivo. Non è facilissimo per chi, abituato ad arrosti e brasati, decide di convertirsi al vegetarismo. Non si tratta, infatti, di eliminare solo carne fresca e pesce, ma anche prosciutto, salame, ragù, sughi di mare, tonno in scatola, ravioli e tortelli che non siano di magro… Insomma, una svolta non da poco, che va affrontata con intelligenza e metodo. Quello che si perde sotto il profilo nutritivo rinunciando a carne e pesce, bisogna che venga garantito da una composizione ben studiata del menu verde.
Le proteine sono il primo fattore da considerare. I "mattoni" del nostro organismo sono formati da sostanze più semplici chiamate aminoacidi, alcuni dei quali detti "essenziali" perché l'organismo non li sa fabbricare e dobbiamo per forza introdurli con gli alimenti. Le proteine animali contengono tutti gli aminoacidi essenziali e per questo sono di alto valore biologico; i vegetali, invece, hanno proteine incomplete, di qualità inferiore. Si possono ottenere comunque proteine di alto valore mescolando tra loro diversi alimenti vegetali (soprattutto cereali e legumi) le cui proteine si integrano e completano a vicenda. Pasta e fagioli, riso e piselli, polenta e lenticchie, cuscus e ceci sono solo alcuni esempi possibili, ma non c'è dubbio che l'introduzione di uova e formaggio permetta di migliorare la qualità della dieta.

Con una spremuta gli spinaci valgono di più

Calcio e ferro sono altri elementi essenziali che bisogna cercare di garantire. Per il calcio, latte, formaggi e yogurt sono tra le fonti più importanti. Una dieta che esclude anche i latticini potrebbe rendere più difficile la sua assunzione, anche se molte verdure (a foglia verde e i broccoli) ne sono piuttosto ricche, come anche i semi oleosi. Per il ferro il discorso si fa più delicato… L'organismo, infatti, fa fatica ad assorbire e utilizzare quello contenuto nelle verdure e negli altri vegetali, mentre la carne e il pesce contengono ferro in abbondanza e in una forma che non presenta problemi di assorbimento. È possibile però migliorare la nostra capacità di usare il ferro dei vegetali, consumando molta vitamina C: agrumi, kiwi, broccoli aumentano l'assorbimento del ferro vegetale. Se poi nella dieta si inseriscono anche le uova, il rischio di anemia si allontana ulteriormente.

Attenzione alla vitamina B12

Con una dieta a base di frutta e verdura, l'ultima cosa che ci si aspetterebbe è una carenza vitaminica, ma non è così. Esiste infatti una forma particolare di anemia causata dalla mancanza di vitamina B12, praticamente assente nel mondo vegetale. Ancora una volta il consumo di latte e uova scongiura ogni pericolo, mentre per chi segue una dieta vegana, l'integrazione può rendersi necessaria. Infine, rinunciando ai prodotti del mare si elimina la migliore fonte naturale di omega 3. Come rimediare? Puntando su alcuni alimenti sostitutivi: soia, arachidi, noci e mandorle sono discrete fonti di acidi grassi omega 3, così come alcuni oli vegetali, primi tra tutti quelli di arachide, soia e d'oliva.

UNA BISTECCA DI GROSSA CILINDRATA

La maggior parte delle persone che optano per la dieta vegetariana lo fa perché la ritiene più sana; un'altra parte la sposa per convinzioni etiche, ma sta crescendo anche chi lo fa in considerazione della sua sostenibilità. La produzione di carne, infatti, ha un impatto estremamente pesante sulla salute ambientale. Un report del Worldwatch Institute è arrivato alla conclusione che le emissioni di gas serra dovute all'allevamento del bestiame potrebbero superare il 50% del totale delle emissioni! Per dare un'idea di quanto concretamente incida l'allevamento bovino sulla qualità dell'ambiente bastano i dati di un recente studio dell'Istituto nazionale di scienze dell'allevamento giapponese, che ha stimato come un chilo di carne immetta nell'atmosfera tanta anidride carbonica quanta ne produce in tre ore un Suv di grossa cilindrata.

Illustrazioni Karin Kellner/2DM, Olimpia Zagnoli

Una scintillante lista di nozze

È il momento di esagerare. Chiedere l'utile, certo, ma soprattutto il bello. Che piace al di là della sua funzione. Cristalli, argenti, porcellane: per metter su casa, sognando

FOTO ALVISE SILENZI STYLING CRISTINA MERCALDO

In questa pagina
In basso, da sinistra. Base in porcellana (Rosenthal, da € 269) e campana in vetro (Serax, € 35); tazze per caffè (Ancap, € 26,70 cad.) e per tè (Villeroy & Boch, € 15,50 cad.) con i loro piattini; piattino per pane (Villeroy & Boch, € 29). Alzata (con ortensia) a coppa (La Porcellana Bianca, € 33), teiera "Merletti" (Ancap, € 226,30) e portacandela (Sia Home Fashion, € 62). Nella scatola (Maisons du Monde, € 7,90) fra i piatti da frutta e piano (Villeroy & Boch, € 34 e € 38), piatto "Canova" (Ancap, € 25). In alto. Coppetta "Maria" (Rosenthal, € 28), caffettiera "Cameo Platino" (Cristallerie Livellara, € 98) e raviera (Villeroy & Boch, € 27). Sulla scatola "Floralie" (Maisons du Monde, € 9,90), cremiera (Villeroy & Boch, € 30,50). Piatti per frutta e piano (Cristallerie Livellara, € 29 e € 37) e piatto a fiori "Antico Doccia" (Richard Ginori, € 70). Fiori finti (Sia Home Fashion, da € 14,90) e valigia "48 ore" (Pineider, € 1210).

Nella pagina accanto
In primo piano, da sin. Bicchiere e coppa (Cristallerie Livellara, € 25 cad.); calici "Duchessa" e "Laetitia" (Arnolfo di Cambio, € 42 e 55); calici "Miss Désirée" e "Bernadotte" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.), flûte "Taurus" (Cristallerie Livellara, € 25). Dietro, da sin. Portacandela a vaso (Maisons du Monde, € 19,90); decanter "Capitol" (Bormioli Rocco, € 10,50); scatola "Haute Couture" (Maisons du Monde, € 12,90) e portacandela in vetro (Villeroy & Boch, € 19,90). Vaso "Quattro Stagioni" (con fiori gialli) e decanter "Loto" e "Selecta" (Bormioli Rocco, rispett. € 2,20, 6 e 7). Nella scatola, flûte "Bernadotte" e "Boston" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.).

In questa pagina
In basso, da sinistra. Posate "Conchiglia" (Argenteria Schiavon, in silver plated, € 430 il tris); posate "Blacksmith" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 11,90 cad., coltello € 12,90) e "Altfaden - Montgelas" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 13,50 cad., coltello € 19,90). Nei barattoli (Bormioli Rocco, da € 2,20), a sinistra posate "Notting Hill" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 9,90 cad., coltello € 11,50), a destra posate "Scuda" (Argenteria Schiavon, in silver plated, € 370 il tris). Pigna in gesso (Maisons du Monde, € 49), guanti atelier Esprit Nouveau.

Nella pagina a fianco
In primo piano, da sinistra. Coppa con coperchio (Argenteria Schiavon, € 917), ciotolina in porcellana "Landscape" (Rosenthal Studio Line, € 13), cordoncino a nappe, in argento (Giovanni Raspini, € 46), forchettina e cucchiaino con farfalle (Giovanni Raspini, € 57 e 34). Vassoio "Impero" in argento (Argenteria Schiavon, € 751), coltello per torta (Giovanni Raspini, € 319), alzata in acciaio argentato (Sambonet, € 11,90).
Dietro. Boule in argento (Giovanni Raspini, € 1130), servizio per olio e aceto con ampolle (Argenteria Schiavon, € 1240). Cornice con angeli (Giovanni Raspini, € 399). Piccola campana per pâté in porcellana (Maxwell & Williams, € 2,50). Album con copertina in pelle (Pineider), guanti e velo (Esprit Nouveau), rose finte (Sia Home Fashion, € 8,90 cad.).
Si ringrazia per l'ospitalità Jardin à vivre, jardinavivre.blogspot.it

William e Kate, futuri regnanti d'Inghilterra, hanno ricevuto tra gli innumerevoli doni di nozze un esemplare di pinguino Humboldt, rarissimo e... inutile. Ecco a cosa serve la lista di nozze: a scongiurare regali astrusi ed evitare di scoprire, a cerimonia ultimata, che manca il servizio di bicchieri o un indispensabile aspirapolvere. L'idea della lista di nozze è nata negli Stati Uniti agli inizi del '900, grazie a un negoziante di porcellane. E da un secolo svolge un'utile funzione sociale: evita imbarazzi tra amici e parenti e permette a una coppia, anche se non di rango reale, di "metter su" casa. Ma una vera lista nozze non deve essere solo funzionale: può trasformarsi nel luogo dei sogni, in cui si materializzano porcellane, argenti e cristalli che difficilmente due giovani sposi potrebbero permettersi. Può essere anche solo una lista "virtuale" (vedi a pagina 16), che prosaicamente raccoglie solo denaro. L'importante è che risponda ai desideri della coppia. Che, magari, vorrebbe tanto un pinguino da compagnia...

le ricette

maggio 2012

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

66

La ricetta filmata
Asparagi, fave e cipollotti: è il ricco ripieno del rotolo di verdure trifolate in pasta croccante

79

Cucinare con le erbe
Timo, menta, salvia, maggiorana e tante altre aromatiche per un fresco menu di primavera

91

Senza glutine
Pane, pasta, pizze e torte, anche per chi è intollerante. Basta qualche semplice accorgimento

106

In cucina da noi
Giancarlo Morelli del Pomiroeu ci prepara la sua bavarese alla camomilla con meringa alla lavanda

foto Arcangeli Paz

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Strozzapreti alla salsa di prezzemolo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **300 g strozzapreti**
- **100 g tonno al naturale sgocciolato**
- **60 g prezzemolo pulito**
- **50 g pane pugliese senza crosta**
- **40 g olio extravergine di oliva**
- **30 g mandorle pelate**
- **2 acciughe sott'olio**
- **1 limone**
- **sale - pepe**

Cuocete la pasta in acqua bollente salata per 18'.
Tagliate a pezzetti il pane, bagnatelo con il succo del limone e altrettanta acqua.
Mettete nel frullatore l'olio, il pane, le mandorle, le acciughe, il prezzemolo, 40 g di acqua e una bella macinata di pepe, bianco o nero a piacere.
Scolate la pasta, conditela mescolandola con la salsa e completatela con il tonno sbriciolato.

Trancetti di orata e asparagi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

- **300 g asparagi puliti**
- **2 orate pulite da 600 g cad.**
- **olio extravergine di oliva**
- **maggiorana**
- **sale**

Lessate gli asparagi per 10' tuffandoli in acqua bollente non salata, poi scolateli e tagliateli a pezzi lunghi 3-4 cm.
Tagliate nel frattempo le orate in tranci di 3 cm, ungeteli di olio e cospargeteli di foglie di maggiorana spezzettate.
Ungete il fondo di una padella e rosolate i tranci a fuoco medio sui lati della pelle, girandoli dopo un minuto sui lati della polpa; salate, coprite e proseguite la cottura per altri 6-8'. Infine unite gli asparagi, lasciate insaporire per un minuto, correggete di sale e servite.

Lo chef dice che questa ricetta semplice e gustosa si può preparare anche con tranci di pagello, di mormora o di sarago utilizzando, secondo la stagione, altre verdure.

Mini muffin al limone con coulis di fragole

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **250 g fragole pulite**
- **100 g farina**
- **80 g zucchero**
- **40 g burro**
- **25 g fecola**
- **3 uova piccole**
- **1 limone non trattato**
- **1/2 bustina di lievito per dolci**
- **sale**

Mescolate la farina con la fecola e il lievito, poi lavoratela con il burro morbido, 70 g di zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale.
Amalgamate bene con la frusta e distribuite l'impasto nei 12 incavi (ø 4,5 cm) di uno stampo in silicone per piccoli muffin, riempiendoli per tre quarti (con questo tipo di stampi non è necessario imburrare ed è più facile sformare i dolcetti).
Infornate lo stampo a 175 °C per 20'. Sfornate, sformate, riempite di nuovo lo stampo con il composto rimasto e infornate ancora.
Frullate le fragole con il succo di mezzo limone e lo zucchero rimasto e servite i mini muffin appena fatti con questo coulis.

Lo chef dice che potete aromatizzare i muffin anche con scorza di arancia, cannella, semi di vaniglia, e sostituire le fragole, secondo la stagione, con un purè di mele o di pere, sciroppo di succo di agrumi o pezzetti di ciliegie.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in appena 60 minuti seguendo questa successione: preparate l'impasto dei muffin e infornate il primo stampo. Preparate la salsa della pasta. Fate il coulis di fragole. Infornate il secondo stampo di muffin. Mettete a lessare gli asparagi. Tagliate il pesce e cuocetelo in padella e unite gli asparagi. Intanto cuocete la pasta e sfornate il secondo stampo di muffin.

Piatto quadrato azzurro Giovanni Botter, piatti in latta bianca Variapinte, posate Mepra, tovagliolo Tessilarte, americana Tablecloths, fondo dipinto con colori Farrow & Ball

25
minuti
Trancetti di orata e asparagi

50
minuti
Mini muffin al limone con coulis di fragole

25
minuti
Strozzapreti alla salsa di prezzemolo

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Spaghetti allo zafferano, cacio, pepe e rucola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

250 g spaghetti
100 g rucola pulita
65 g Grana Padano Dop stagionato
2 bustine di zafferano 3 Cuochi
sale - pepe nero in grani

Portate a bollore 3 litri di acqua, salatela e aromatizzatela con le bustine di zafferano. **Tuffate** gli spaghetti nell'acqua e durante la loro cottura grattugiate il formaggio e tagliate la rucola a striscioline. **Raccogliete** il formaggio in una grande ciotola, pepate abbondantemente e, un minuto prima di scolare la pasta, versate sul formaggio un mestolino di acqua di cottura degli spaghetti; amalgamate con energia in modo che il formaggio cominci a sciogliersi, poi versatevi sopra gli spaghetti ben scolati, aggiungete la rucola e mescolate bene. Servite subito la pasta prima che il formaggio si raffreddi e perda la cremosità.

Scaloppine di pollo impanate ai cornflakes

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

600 g petto di pollo a fettine
60 g cornflakes
1 uovo
farina
sale - pepe

Spezzettate i cornflakes, senza sbriciolarli troppo, passandoli tra i palmi delle mani. **Passate** le fettine di pollo nella farina aromatizzata con una macinata di pepe, poi nell'uovo battuto e infine nei cornflakes, premendo molto delicatamente per farli aderire bene alla carne. **Appoggiateli** su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 190 °C per 15', poi salate e serviteli subito, ben caldi e croccanti.

Lo chef dice che questa particolare e stuzzicante impanatura può essere utilizzata per fettine di altre carni, ma anche per filetti di pesce.

Lattughini, radicchi e carote all'olio e rosmarino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

150 g insalate miste pulite (cuore di lattuga, lattughini, radicchi verdi e rossi, spinaci novelli)
80 g carote novelle
1 limone non trattato
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

Raschiate e tagliate le carote a rondelle sottili; l'ideale sarebbe usare la mandolina o il robot. **Grattugiate** tutta la scorza del limone e mescolatela con 50 g di olio, un pizzico di sale e uno di aghi di rosmarino tritati finemente. **Tagliate** a vivo gli spicchi del limone. **Mescolate**, solo all'ultimo momento, le insalate con le rondelle di carota e gli spicchi di limone spezzettati, poi condite con l'olio aromatizzato e servite subito.

TABELLA DI MARCIA
Impanate il pollo. Tagliate le carote, pelate gli spicchi del limone, insaporite l'olio per l'insalata e tagliate la rucola. Infornate il pollo, poi mettete a cuocere la pasta. Mescolate l'insalata e mantecate gli spaghetti con il Grana Padano Dop.

PROVATO PER VOI
Con lo zafferano in polvere 3 Cuochi abbiamo reso più vivace e luminoso il colore della pasta e arricchito il piatto con una sfumatura aromatica che ben si accorda con il condimento.

Ciotola azzurra Giovanni Botter, piatti in latta bianca Variopinte, posata Mepra, tovagliolo Tessilarte, americana Tablecloths, fondo dipinto con colori Farrow & Ball

280
kcal/porzione
Spaghetti allo zafferano, cacio, pepe e rucola

240
kcal/porzione
Scaloppine di pollo impanate ai cornflakes

130
kcal/porzione
Lattughini, radicchi e carote all'olio e rosmarino

2,50 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Girelle di tacchino e zucchina marinata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 30 minuti di riposo**
Senza glutine

400 g 2 zucchine
160 g 8 fette di fesa di tacchino arrosto
lattughino - aceto bianco - sale

Affettate le zucchine a nastri sottili (se potete, usate la mandolina) e cuocetele in una padella antiaderente calda e senza grassi con un po' di sale: dovranno diventare malleabili, ma rimanere al dente.
Mettetele in una pirofila e spruzzatele con un cucchiaio di aceto bianco, copritele e fatele riposare per almeno 30' (potete prepararle anche il giorno prima e tenerle in frigo).
Sovrapponete parzialmente 2 fette di tacchino, piegatele in due per il lungo, appoggiatevi sopra 4 nastri di zucchina, arrotolate, tagliate a metà i rotolini e fermateli con uno stecchino. Proseguite con le altre fette di tacchino e di zucchina ottenendo 8 girelle, che servirete su un letto di lattughino.

Riso Thai arrostito con cipollotto e zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana senza glutine**

200 g riso Thai
150 g 3 cipollotti puliti
110 g 1 zucchina
35 g mandorle con la buccia
scalogno - macis - coriandolo in polvere
olio extravergine di oliva - sale

Cuocete il riso con 400 g di acqua, un pizzico di sale e mezzo scalogno a rondelle: unite tutto a freddo in casseruola, al bollore coperchiate, abbassate il fuoco e stufate per 6', poi spegnete e fate riposare per 15'. Versate il riso su un vassoio, allargatelo e lasciatelo raffreddare.
Tagliuzzate le mandorle; tagliate a tocchetti i cipollotti; tagliate la zucchina prima a metà per il lungo, poi a fette oblique.
Scaldate in padella 3-4 cucchiai di olio, unite i cipollotti e rosolateli per un minuto. Liberate la padella e nella stessa tostate le mandorle per 30 secondi, unitele ai cipollotti; arrostite le zucchine per 30 secondi e unitele ai cipollotti.
Mettete, sempre nella stessa padella, altri 2 cucchiai di olio, un pizzico di macis e di coriandolo in polvere e aggiungete il riso sgranandolo con la forchetta e saltandolo per 2-3'. Tutti i passaggi vanno fatti a fuoco vivissimo e mescolando sempre.
Unite infine cipollotti, zucchine e mandorle, mescolateli al riso e servite.

Zuppetta di verdure con patate novelle al cartoccio

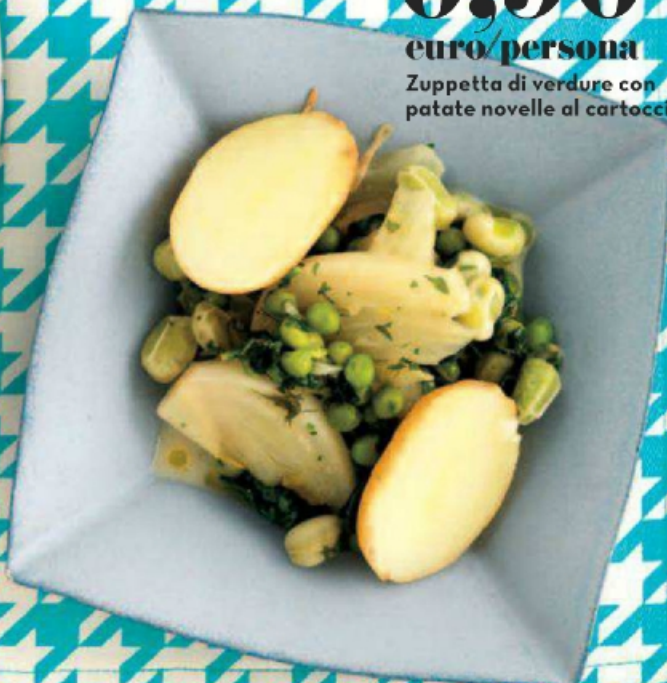
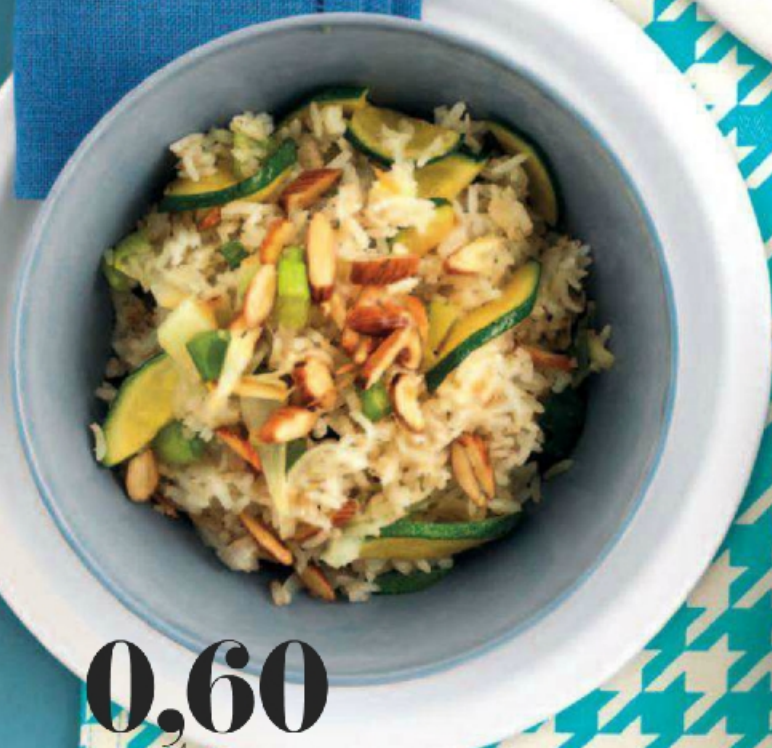
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

400 g 1 finocchio
200 g 4 patate novelle
200 g fave sgranate non pelate
120 g piselli sgranati
80 g rucola pulita
scalogno - prezzemolo - aglio - latte
burro - olio extravergine di oliva - sale

Lavate le patate, avvolgetele in un unico foglio di alluminio e infornatele a 180 °C per 45' circa.
Tagliate a fettine il finocchio e uno scalogno, mettete entrambi in una casseruola con 25-30 g di burro a freddo, coprite e portate sul fuoco; fate rosolare per 2', salate, bagnate con un mestolo di acqua, 4-5 cucchiai di latte, poi unite fave, piselli, barbine dei finocchi e cuocete per altri 11-13'; verso la fine unite prezzemolo tritato (zuppetta).
Sminuzzate la rucola e fatela appassire in padella con un velo di olio e mezzo spicchio di aglio.
Servite la zuppetta completandola con la rucola scottata e le patate novelle tagliate a metà.

TABELLA DI MARCIA
Cuocete le zucchine dell'antipasto e mettetele a marinare. Infornate le patate e cuocete il riso. Preparate le verdure del riso e quelle della zuppetta. Montate le girelle, completate la zuppetta e saltate il riso con il suo condimento.

Piatto quadrato azzurro Giovanni Botter, piatti in latta bianca Variopinte, posate Mepra, tovagliolo Tessilarte, americana Tablecloths, fondo dipinto con colori Farrow & Ball

1,00
euro/persona
Girelle di tacchino
e zucchina marinata
0,90
euro/persona
Zuppetta di verdure con
patate novelle al cartoccio
0,60
euro/persona
Riso Thai arrostito
con cipollotto e zucchine

Antipasti

Bocconcini di prosciutto cotto grigliati

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **15 minuti**

- **200 g** un pezzo di prosciutto cotto
- **120 g** fave sgranate
- **0 g** lattughini
- olio extravergine di oliva
- limone - sale - pepe

Sbollentate le fave in acqua bollente per 2' dalla ripresa del bollore, poi scolatele, sbucciatele e dividetele a metà.
Tagliate il prosciutto in cubotti regolari e rosolateli in una padella ben calda per 2', facendoli colorire su tutti i lati.
Mondate i lattughini e distribuitene un po' in ciascun piatto; sistematevi sopra i cubotti di prosciutto e completate con le fave.
Condite tutto con un'emulsione preparata con 4 cucchiai di olio, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di sale.
Spolverizzate con una macinata di pepe.

Lo chef dice che per la riuscita di questo semplicissimo piatto è indispensabile che il prosciutto sia di ottima qualità.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein Rosato, Elba Rosato, Aglianico del Taburno Rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Bocconcini di prosciutto cotto grigliati

Gallette di nasello e ceci

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

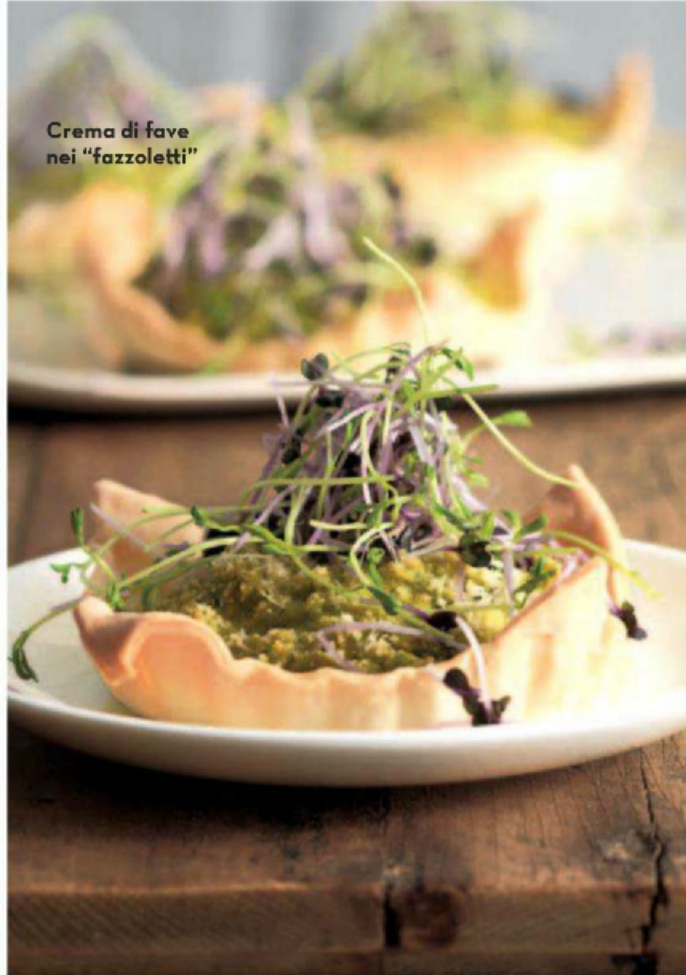
- **60 g** ceci lessati
- **60 g** asparagi
- **2 0 g** letti di nasello
- **60 g** verde di zucchina
- **0 g** carota
- **0 g** peperone giallo
- **1** cipollotto
- prezzemolo tritato
- scalogno
- timo - burro
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Cuocete i filetti di nasello in una padella con una noce di burro color nocciola, per 2' per lato. Metteteli da parte.
Tagliate a dadini di 2 mm (brunoise) 2 asparagi (100 g), il cipollotto, la carota, la parte verde della zucchina e il peperone. Mettete in padella un cucchiaio di olio e unite a freddo asparagi, carota e cipollotto; bagnate con un mestolo di acqua e accendete il fuoco.
Salate le verdure dopo 3-4', quindi continuate a cuocere senza coperchio e, quando l'acqua si sarà asciugata quasi del tutto, aggiungete zucchina e peperone. Cuocete a fuoco vivo ancora per 1' e mezzo.
Schiacciate i ceci con una forchetta. Scaldate 20 g di olio in padella con un rametto di timo e mezzo scalogno tritato. Togliete il timo e versate l'olio nei ceci. Salate e pepate.
Coprite una teglietta con un foglio di carta da forno. Aiutandovi con un tagliapasta rotondo di 8 cm di diametro preparate 6 gallette mettendo sul fondo uno strato di ceci, poi la brunoise di verdure, i filetti di nasello spezzettati, ancora brunoise e infine un altro strato di ceci. Premete bene le gallette, irroratele di olio e infornatele a 220 °C per 10'. Fatele poi intiepidire.
Pelate gli asparagi rimasti e tagliateli a rondelle. Metteteli in una casseruola con un mestolo di acqua, una noce di burro, uno scalogno tritato e sale. Coprite e fate stufare per 6-7', poi frullate tutto con un ciuffo di prezzemolo tritato, ottenendo una salsa.
Completate le gallette distribuendovi sopra un po' di brunoise e servitele tiepide con la salsa di asparagi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lugana, Circeo Trebbiano, Verbicaro Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Gallette di nasello e ceci

Crema di fave
nei "fazzoletti"

Piccole "carrozze" di zucchina
con salsa al cipollotto

Crema di fave nei "fazzoletti"

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **0 g fave sgranate**
- **200 g farina**
- **60 g burro**
- **50 g latte**
- **2 uova**
- **1 albume**
- **aglio**
- **timo**
- **prezzemolo tritato**
- **grana grattugiato**
- **pecorino fresco grattugiato**
- **germogli freschi misti**
- **sale**

Impastate la farina con il burro, l'albume, 4 cucchiai di acqua e un pizzico di sale, fino a ottenere una pasta brisée liscia. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero intanto che procedete con la preparazione.
Tu ate le fave in acqua bollente, aspettate che l'acqua riprenda il bollore e spegnete. Scolate le fave e sbucciatele. Fatele poi saltare in padella con uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, un rametto di timo, poco prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
Eliminate il timo e frullate le fave; raccoglietele quindi in una ciotola e unitevi le uova, il latte, un cucchiaio di grana, 2 cucchiai di pecorino e mescolate.
Stendete la pasta brisée a 2 mm di spessore e ricavatene 6 quadrati (lato 12 cm). Foderate 6 stampi da tartelletta tondi (ø 12 cm), lasciando debordare gli angoli, come cocche di fazzoletti.
Riempite i "fazzoletti" con la crema di fave e infornateli a 180 °C per 15-18'.
Serviteli caldi, completando con un ciuffetto di germogli freschi misti, messi a bagno in un po' di acqua fredda e poi scolati.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso, Valdichiana Bianco, Salaparuta Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piccole "carrozze" di zucchina con salsa al cipollotto

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **0 minuti** **Vegetariana**

- **500 g 2 zucchine**
- **160 g mozzarella**
- **100 g 2 cipollotti**
- **1 uovo**
- **prezzemolo tritato**
- **farina - pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Scaldate 3 cucchiai di olio, unite i cipollotti tagliati a fettine e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Rosolate per 2', poi aggiungete un mestolo di acqua, lasciate stufare ancora per 1-2', infine spegnete e frullate tutto ottenendo una salsa.
Tagliate le zucchine ricavando 24 nastri sottili (se possibile, usate la mandolina); ammorbiditeli cuocendoli per 1' in una padella spolverizzata di sale.
Riducete la mozzarella in 12 cubotti; disponete i nastri di zucchina a croce sul piano di lavoro; mettete al centro un cubo di mozzarella, rimboccatevi sopra i nastri di zucchina, sovrapponendoli: otterrete 12 fagottini.
Infarinate i fagottini, passateli nell'uovo battuto, poi nel pangrattato (noi abbiamo utilizzato 8 fette di pancarré tritate), quindi friggeteli in olio di oliva per circa 1' e mezzo (carrozze).
Servite le "carrozze" di zucchina con la salsa al cipollotto, decorando, se volete, con foglie di lattughino.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Ortrugo, Colli Etruschi Viterbesi Bianco, Lizzano Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Club sandwich di tre pani con pollo e avocado

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **25 minuti**

- **260 g** **1 avocado maturo**
- **200 g** **petto di pollo a fette spesse**
- **160 g** **formaggio fresco tipo caprino**
- **50 g** **lattughini misti**
- **6** **fette di pan brioche**
- **6** **fette di pane ai cereali**
- **6** **fette di pane di segale**
- **rosmarino**
- **burro**
- **coriandolo in polvere**
- **cipollotto**
- **sale - pepe**

Mettete in una padella una noce di burro e qualche ago di rosmarino; adagiatevi sopra le fette di pollo, spolverizzatele con una macinata di pepe e un pizzico di coriandolo, quindi accendete il fuoco e cuocete per circa 3'; girate le fette, pepate e cospargete di coriandolo anche l'altro lato, cuocete per altri 3-4', spegnete e lasciate raffreddare.
Raccogliete la polpa dell'avocado in una ciotola e lavoratela schiacciandola con un cucchiaio e conditela con sale, pepe e un cucchiaio di cipollotto tritato.
Tostate in padella le fette di pan brioche, schiacciandole leggermente.
Spalmate la crema di avocado sulle fette di pane di segale, coprite con qualche foglia di lattughino, poi disponetevi il pollo tagliato a fettine. Spalmate il formaggio sulle fette di pane ai cereali e mettetele sopra il pollo, con il formaggio verso l'alto. Arricchite i sandwich con altre foglie di lattughino, infine chiudeteli con le fette di pan brioche.
Fermate i sandwich con stecchini da spiedo, poi tagliateli a metà lungo la diagonale.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Bianco, Colline di Levanto Bianco, Colli Amerini Malvasia

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Club sandwich di tre pani con pollo e avocado

IL BURRO VEGETALE

Così è chiamato l'avocado, per l'alto contenuto di grassi che rendono la sua polpa morbida e burrosa. È di origine centroamericana e ne esistono di diverse varietà, con frutti (drupe) più o meno grandi con polpa che va dal verde chiaro al giallo; la buccia, liscia o rugosa, va dal verde brillante al color melanzana. In azteco si chiama *aguacatl*: viene da qui il termine *guacamole*, che indica la salsa messicana con avocado, cipolla, aglio, pomodoro, succo di lime e Tabasco.

Piatti Jars Céramistes, piattino di legno Andrea Brugi, cocotte Le Creuset, piatto bianco dei tramezzini e posate Alessi, tessuti Teixidors, tavolo Dialma Brown

Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

"Lasagnetta" di finocchi e spianata calabra

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**
più 6 ore di raffreddamento

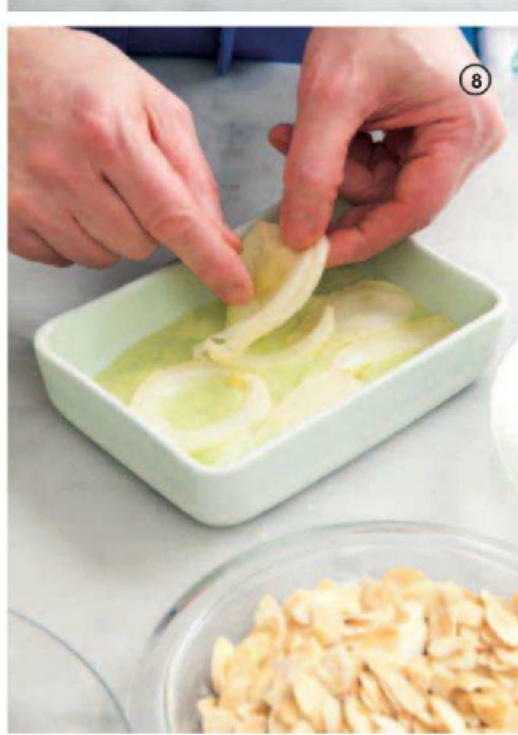
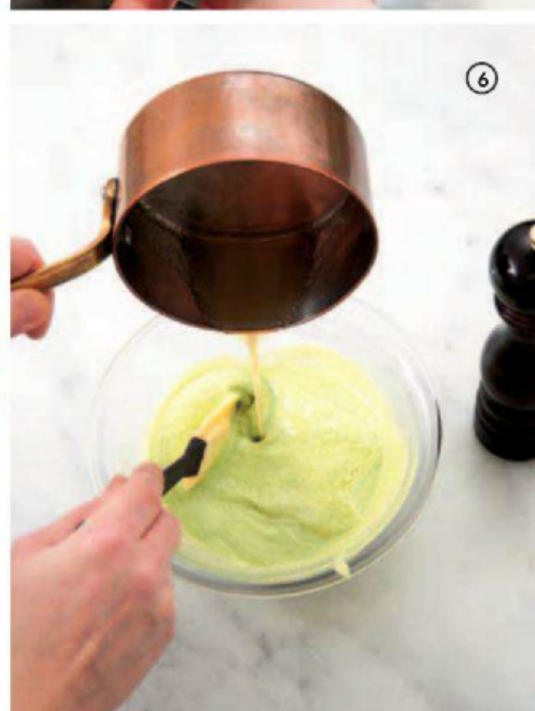
900 g 3 piccoli finocchi
170 g spianata calabra (o salame piccante)
50 g mandorle a lamelle
35 g gelatina in fogli
1 cipollotto
burro - vino bianco secco
limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Mondate i finocchi togliendo la guaina più esterna; conservate le barbe e mettetele a bagno in acqua fredda. Tagliate 2 dei 3 finocchi a dadini.
2. Tagliate il cipollotto a fettine, con un po' del suo verde; mettetelo in una casseruola con 3 cucchiai di olio, fatelo rosolare per 1', poi aggiungete i finocchi a dadini.
3. Bagnate i finocchi con 3 mestoli di acqua e mezzo bicchiere di vino bianco, coprite e fate stufare per 20'.
4. Affettate sottilmente il terzo finocchio e mettetelo in una padella con una noce di burro e 2-3 cucchiai di acqua; coperchiate e cuocete a fuoco vivo per 3'. Spegnete e fate raffreddare. Tostate in forno le mandorle per pochi minuti.
5. Mettete in ammollo la gelatina in acqua. Sminuzzate le barbe di finocchio tenute da parte. Raccogliete i finocchi a cubetti nel frullatore, scolandoli con una schiumarola e raccogliendo anche un po' della loro acqua; frullateli con 2 cucchiai di olio e il succo di mezzo limone, ottenendo una crema.
6. Portate a bollore 25 g di vino bianco, scioglietevi la gelatina strizzata, quindi unitela alla crema di finocchi e condite con sale e pepe.
7-8-9. Spalmate sul fondo di una pirofila (20x12 cm circa) uno strato di crema di finocchi. Copritelo con i finocchi a fettine, poi cospargete di mandorle a lamelle. Fate quindi un doppio strato di spianata, finemente affettata. Fate altri 2 strati alternando crema, finocchi, mandorle, strato singolo di spianata; terminate con un ultimo strato di crema e finocchi, decorando con le mandorle e le barbe tritate. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore. Servite con insalatina e pecorino a piacere.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein Rosato, Parrina Rosato, Cirò Rosato

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Vassoio e pirofila Jars Céramistes, piattini di legno Andrea Brugi, tovaglia Society by Limonta; casseruola Ballarini

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Primi

Mezze maniche e polpette vegetali

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

00 g patate
00 g pomodori pelati
4 0 g mezze maniche
200 g zucchine novelle col ore
1 0 g fave sgranate
1 0 g piselli sgranati
1 gambo di sedano
1 carota
1 uovo
1/2 cipolla
pangrattato farina
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale pepe

Lessate le patate. Scottate le fave e sbucciatele. Lessate i piselli in acqua bollente salata per 10-12', secondo la grossezza.
Staccate i fiori e tagliate le zucchine a metà per il lungo, poi a mezze rondelle sottili; saltatele velocemente in padella con un cucchiaio di olio, salandole solo a fine cottura.
Tagliate a dadini sedano, carota e cipolla; rosolate il trito in due cucchiai di olio, poi unite i pelati con il loro sugo e lasciate cuocere facendo restringere.
Sbucciate e passate le patate, ancora calde; incorporatevi quindi le fave, i piselli, ben asciugati, e le zucchine, scolate dall'olio di cottura.
Unite al composto un uovo e una cucchiaiata di pangrattato, salate, pepate e amalgamate bene tutti gli ingredienti.
Formate delle polpette di circa 25 g, appoggiandole su di un vassoio spolverizzato di farina.
Infarinate le polpette e rosolatele in padella in un dito di olio caldo, rigirandole con molta delicatezza per farle colorire uniformemente.
Cuocete, nel frattempo, le mezze maniche in abbondante acqua bollente salata, scolatele e saltatele nel sugo di pomodoro, aggiungendo i fiori di zucchina spezzettati e abbondante grana.
Servite le mezze maniche con le polpette.

Mezze maniche e polpette vegetali

Lo chef dice che per 100 g di fave sgranate occorreranno circa 300-400 g di fave con il baccello, per 100 g di piselli sgranati circa 200-250 g di piselli con il baccello. Queste polpette possono essere preparate anche come contorno di carne o pesce o servite come secondo vegetariano, in questo caso la dose sarà per 4 persone.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Sant'Antimo Bianco, Menfi Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Crema piccante di carote con pane carasau

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

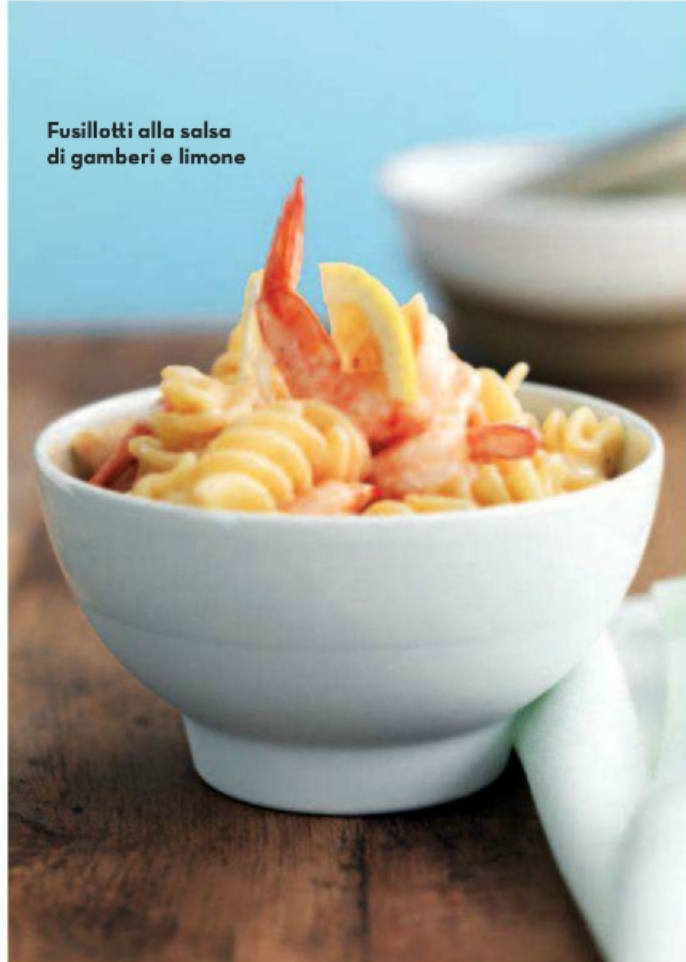
0 g carote
1 0 g patata
2 scalogni
pane carasau
maggiorana peperoncino
olio extravergine di oliva sale

Pelate la patata e tagliatela a tocchetti. Raschiate le carote e riducetele a rondelle.
Sbucciate e tritate gli scalogni, metteteli in pentola con la patata e le carote, 2 cucchiai di olio e un pezzetto di peperoncino, fate stufare per alcuni minuti, poi unite circa 1,5 litri di acqua calda o di brodo vegetale leggero.
Salate e lasciate cuocere, coperto e a fuoco medio, fino a che le carote non saranno diventate tenere; infine frullate tutto ottenendo una crema liscia.
Condite con un filo di olio e spolverizzate di sale uno o due dischi di pane carasau e infornate a 180 °C per 3-4'. Spezzettate poi il pane, cospargetelo con foglioline di maggiorana e servitelo come accompagnamento alla crema di carote.
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Colli Tortonesi Cortese, Bianco Pisano di San Torpè, Capri Bianco
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

UN PANE ANTICO COME I NURAGHI

Solo semola, acqua, lievito e sale lavorati in sottili dischi di pasta, da cuocere nel forno a legna arroventato: subito la pasta si gonfia, separandosi in due strati; si sforna il disco, si taglia lungo la circonferenza e si infornano ancora i due dischi ottenuti. Ecco come nasce il più croccante e goloso pane di Sardegna.

Crema piccante di carote con pane carasau

Stracci con coniglio, robiola e nocchietto

Fusillotti alla salsa di gamberi e limone

Fusillotti alla salsa di gamberi e limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**

00 g fusillotti
00 g gamberi
100 g panna fresca
40 g cipollotto
1 limone
olio extravergine di oliva
sale pepe

Staccate le teste ai gamberi e sgusciatene le code. Mettete teste e gusci in casseruola con 2 cucchiai di olio, fateli tostare, aggiungete il cipollotto affettato e mescolate.
Bagnate con il succo del limone e lasciate cuocere ancora per 1' a fuoco vivo.
Aggiungete la panna, mescolate, cuocete ancora per 5' a fuoco medio, poi salate, pepate, spegnete e filtrate con il colino a maglia sottile per eliminare ogni residuo di gusci e teste (salsa).
Mettete a lessare i fusillotti. Poco prima di scolarli, scaldate un cucchiaio di olio in padella, rosolatevi per 1-2' le code dei gamberi girandole spesso, poi unite la salsa e mescolate.
Scolate la pasta al dente, saltatela con i gamberi e la salsa, completatela con la scorza grattugiata del limone e servitela subito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Pinot bianco, Trebbiano di Romagna, Falerno del Massico Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Stracci con coniglio, robiola e nocchietto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

4 0 g 2 cosce di coniglio
00 g farina 00
100 g robiola
tuorli
2 uova
1 piccola cipolla
1/2 carota
1/2 gambo di sedano
olio extravergine di oliva
nocchietto
vino bianco secco
sale pepe

Formate una fontana con la farina e mettete nel centro le uova, i tuorli e un pizzico di sale; cominciate a intridere la farina con una forchetta, poi lavorate a mano fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare al fresco mentre preparate il condimento.
Spolpate le cosce di coniglio e macinate la polpa con il tritacarne oppure battetela con il coltello ottenendo un battuto fine.
Lavorate la robiola con un ciuffetto di finocchietto tritato finemente, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.
Tritate cipolla, carota e sedano; rosolateli in 2 cucchiai di olio, poi unite la polpa del coniglio, lasciate che prenda colore, quindi bagnate con un bicchiere di vino bianco e fatelo sfumare, alzando il fuoco; riabbassate la fiamma e lasciate cuocere coperto per 7-8': alla fine il sugo dovrà risultare piuttosto umido.
Tirate la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela in strisce irregolari (stracci) e lessatele in acqua bollente salata.
Scolate gli stracci appena tornano a galla, senza sgocciolarli troppo. Saltateli nel sugo di coniglio e serviteli completando con fiocchetti di robiola al finocchietto.

Lo chef dice che la pasta può essere preparata anche il giorno prima e tenuta, ben infarinata, su un vassoio coperto con un telo. Anche il sugo si può preparare con largo anticipo; si scalda poco prima di scolare la pasta.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Bosco Eliceo Sauvignon, Monreale Ansonica

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- **1 kg cozze**
- **200 g semola di grano duro**
- **100 g farina 00**
- **8 asparagi**
- **1/2 cipolla**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **farina per la spianatoia**

Mescolate la farina e la semola e lavoratele con 200 g di acqua; impastate fino a ottenere una pasta soda e liscia.
Scaldate in pentola 2 cucchiai di olio, versatevi le cozze, ben lavate e raschiate, coprite e fatele aprire. Eliminate poi la valva vuota e filtrate il liquido formatosi attraverso un colino a maglia fine foderato con carta da cucina o cotone idrofilo.
Pelate i gambi degli asparagi ed eliminate la parte finale fibrosa; tagliate i gambi a rondelle e le punte in due per il lungo.
Stendete la pasta in una sfoglia dello spessore di 2 mm e ricavate gli spaghetti con il rullo dei tagliolini oppure con la chitarra (vedi l'illustrazione), ottenendo spaghetti di sezione quadrata (spaghetti alla chitarra). Distribuiteli allargati su una spianatoia abbondantemente infarinata.
Affettate la cipolla sottile, rosolatela dolcemente in 2-3 cucchiai di olio, unite le rondelle di asparago, cuocetele per 3-4', poi bagnatele con l'acqua filtrata delle cozze.
Aggiungete le punte, aggiustate di sale se necessario (l'acqua delle cozze è di solito piuttosto salata) e proseguite la cottura per 2-3' a fuoco vivo.
Unite le cozze, mescolate e spegnete.
Cuocete gli spaghetti, scolateli non appena tornano a galla, saltateli velocemente nel sugo di asparagi e cozze e serviteli.

Lo chef dice che i tradizionali spaghetti o maccheroni alla chitarra vengono preparati solo con semola e uova. La nostra ricetta senza uova e con farina di grano tenero è più leggera e delicata, per mettere meglio in risalto il gusto di cozze e asparagi.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Pomino Chardonnay, Vesuvio Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi

ACCORDATA... PER GLI SPAGHETTI
La chitarra è formata da un telaio di legno a cassetta rettangolare con fondo inclinato, sul quale sono stese sottili corde metalliche, a 2-3 mm di distanza. Girando le grosse viti sul lato corto si sposta il morsetto e si "accorda" dando la giusta tensione alle corde. Poi vi si posa sopra la sfoglia e, premendola delicatamente con il matterello, si taglia in tanti spaghetti. O meglio in maccheroni alla chitarra, come li chiamano in Abruzzo, loro terra di origine.

Piatti e scodella Jars Céramistes, ciotole Giovanni Botter, piattino e saliera di legno Andrea Brugi, tovagliolo Roulotte, tessuti Teixidors, tavolo Dialma Brown

Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Ragù di gallinella su crostone all'aglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

1 kg 3 gallinelle eviscerate
500 g pomodori datterini
200 g 2 fette di pane di mais
120 g cipolla bianca
2 spicchi di aglio
peperoncino
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Squamate, eliminate le pinne e sfilettate le gallinelle; eliminate le lische con l'aiuto di una pinzetta, poi spezzettate i filetti.
Tagliate in due i pomodorini.
Tritate finemente uno spicchio di aglio e un poco più grossolana la cipolla.
Rosolate in 2-3 cucchiai di olio aglio e cipolla senza farli colorire troppo, poi salate.
Aggiungete i pomodorini, alzate il fuoco e fate evaporare un poco della loro acqua per un paio di minuti. Unite 3 peperoncini spezzettati.
Mescolate il sugo, quindi unite i filetti di pesce a pezzetti, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per 3-4'.
Tagliate in due le fette di pane, ungetele di olio, posatele su una placca e infornatele a 200 °C per 3-4'.
Aggiungete al pesce abbondante basilico a foglioline, mescolate, aggiustate di sale e spegnete (ragù).
Sfornate il pane, sfregatelo con il secondo spicchio di aglio e servitelo con il ragù di gallinella.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Pinot grigio, Verdicchio di Matelica, Alcamo Grillo

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Ragù di gallinella su crostone all'aglio

Triglie al burro, asparagi bianchi e fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

700 g triglie
520 g 16 asparagi bianchi
200 g fave sgranate
farina
burro
colatura di alici - sale

Squamate delicatamente le triglie facendo attenzione a non lacerare la pelle; tagliate tutte le pinne; evisceratele e sciacquatele. Dovrete ottenere circa 600 g di triglie pulite.
Mondate i gambi degli asparagi con il pelapatate, eliminate una parte del fusto alla base e tagliateli in due.
Sbianchite separatamente le fave e gli asparagi in acqua bollente salata per 1-2'. Scolate le due verdure. Sbucciate le fave.
Infarinate leggermente le triglie.
Fate spumeggiare una noce di burro in tegame, salatelo, poi unite le triglie e gli asparagi e cuoceteli a fiamma viva per circa 3', aggiungendo via via piccoli fiocchetti di burro, smuovendo il tegame e girando le triglie per 2 o 3 volte; 1' prima di spegnere unite anche le fave. Utilizzate una larga padella e cuocete in due volte per non danneggiare le triglie e gli asparagi.
Servite le triglie completandole con qualche goccia di colatura di alici: avrà la funzione di aromatizzare e salare la preparazione.

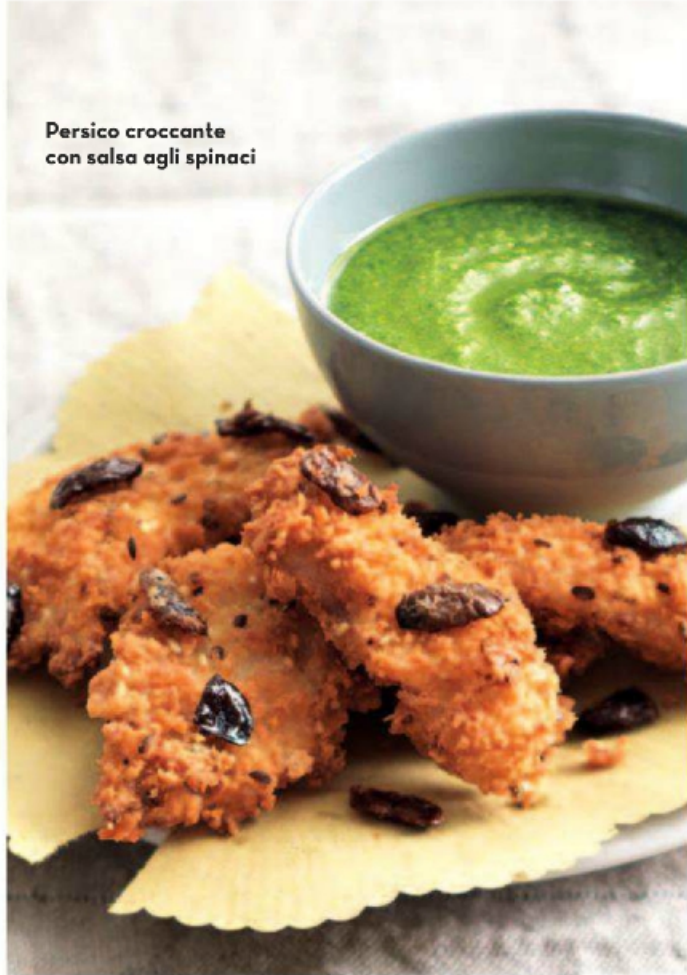
Lo chef dice che la colatura di alici è una salsa liquida trasparente dal colore ambrato che viene prodotta con un tradizionale procedimento di maturazione delle alici in una soluzione satura di acqua e sale.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Orientali del Friuli Malvasia, Ansonica Costa dell'Argentario, Solopaca Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Triglie al burro,
asparagi bianchi e fave

Sgombro marinato con patate dolci

Persico croccante con salsa agli spinaci

Sgombro marinato con patate dolci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di marinatura**

1,2 kg 4 sgombri
200 g patate
200 g patate dolci arancioni
100 g olio extravergine di oliva
10 g concentrato di pomodoro
10 g aceto balsamico
5 g salsa Worcester
2 g Tabasco
dragoncello
limone - sale

Sfilettate e spinate gli sgombri ottenendo 8 filetti che taglierete in due trasversalmente.
Preparate la marinata frullando l'olio con il concentrato di pomodoro, l'aceto balsamico, la salsa Worcester, il Tabasco, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.
Disponete in una pirofila i filetti con la pelle verso il basso, irrorateli con la marinata, copriteli e lasciateli riposare per 1 ora; infornateli quindi, con tutta la marinata, a 180 °C per 10-12'.
Lavate bene i due tipi di patate e, senza pelarle, affettatele in rondelle spesse un paio di centimetri; scottatele quindi in acqua bollente salata per 10'.
Servite gli sgombri su un letto di rondelle alternate delle due patate, irrorate con la marinata e guarnite con dragoncello fresco.
Lo chef dice che questa marinata, di sapore particolarmente intenso, ben si sposa con il gusto deciso degli sgombri.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Manzoni Bianco, Colli del Trasimeno Bianco scelto, Cirò Bianco
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Persico croccante con salsa agli spinaci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

500 g filetti di pesce persico
150 g mollica di pane ai cereali
100 g olive taggiasca snocciolate
70 g olio extravergine di oliva dal fruttato leggero
50 g spinaci novelli
30 g succo di limone
20 g pinoli
2-3 filetti di acciuga sott'olio
2 uova
farina - zucchero
olio di arachide - sale

Frullate l'olio extravergine con gli spinaci, i pinoli, i filetti di acciuga, il succo di limone e un pizzico di sale (salsa agli spinaci).
Tagliate a pezzetti le olive e mettetele in una padella calda smuovendole per 5', poi spolverizzatele di zucchero, mescolate ancora finché non si sarà sciolto, quindi allargatele su un foglio di carta da forno a raffreddare: diventeranno particolarmente croccanti e acquisteranno una nota dolce in piacevole contrasto con il loro naturale amarognolo.
Infarinate i filetti di persico, passateli nelle uova battute e poi nella mollica frullata grossolanamente.
Scaldate in padella 2 dita di olio di arachide e friggetevi i filetti per un paio di minuti per lato. Serviteli ben caldi con la salsa agli spinaci e le olive croccanti.
L'olio giusto Morbido e vellutato, dai toni mandorlati. Riviera Ligure Dop da olive taggiasca, Garda Dop.
Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Lison-Pramaggiore Verduzzo, Marino
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tegame di polpo, taccole e fagiolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

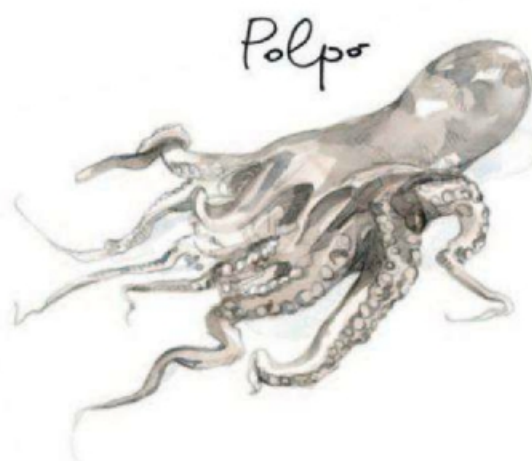
1,2 kg 1 polpo
400 g fagiolini mondati
400 g taccole mondate
160 g vino bianco secco
olio extravergine di oliva
aceto - gomasio
sale

Tagliate i tentacoli del polpo a fette oblique spesse 1,5 cm e riducete la testa a strisce.
Sbianchitelo in acqua bollente e aceto (una tazzina per un litro di acqua) per 10-15'.
Scottate insieme le taccole e i fagiolini per 2' dalla ripresa del bollore in acqua bollente salata.
Mettete il polpo lessato in un tegame con 2 cucchiai di olio caldo, coperchiate e cuocete per 6-7' a fuoco vivo, quindi sfumate con il vino e lasciatelo ridurre.
Unite quindi fagiolini e taccole e cuocete ancora per 6-7'; alla fine spolverate con gomasio e servite.

Lo chef dice che il gomasio è un condimento tipico della cucina asiatica a base di semi di sesamo tostati e ridotti in polvere mescolati con sale marino integrale; oltre alla versione semplice si trova anche aromatizzato con alghe. Si acquista nei negozi di alimenti biologici.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Latisana Chardonnay, Colli Maceratesi Bianco, Contessa Entellina Fiano

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Tegame di polpo, taccole e fagiolini

CHIAMATELO COL SUO VERO NOME

Octopus vulgaris è il suo nome scientifico, la doppia fila di ventose sui suoi lunghi otto tentacoli sono la caratteristica che lo differenzia dal moscardino, che di file ne ha una sola, e con cui viene spesso confuso. Impropria la denominazione di "polipo", che è un altro animale acquatico, come quelli che formano i coralli, mentre "piovra" è un termine dialettale.

Piatti e ciotola bianchi e grigi Jars Céramistes, piatto bianco piano e posate con manico avorio Alessi, tovagliolo celeste Roulotte Collection, tessuto e tovagliolo grigio Teixidors, tavolo Dialma Brown

Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Spiedino di finocchi, radicchio e mela

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **4 cespi di radicchio rosso**
- **4 cespi di lattughino**
- **1 grosso finocchio**
- **1 mela Fuji**
- **1 pompelmo rosa**
- **semi di girasole - limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - zucchero**

Sbucciate a vivo il pompelmo, staccate gli spicchi e raccoglieteli in una ciotola con un pizzico di sale e uno di zucchero, coprite e lasciate riposare mentre preparate le verdure.
Pulite il finocchio, tagliatelo in 8 spicchi e lessateli al dente in acqua bollente salata.
Lavate bene la mela e tagliatela in 8 spicchi; bagnateli con succo di limone per non farli ossidare.
Montate 8 spiedini infilzando in ciascuno uno spicchio di finocchio, mezzo cespo di radicchio e mezzo di lattughino e uno spicchio di mela.
Ungete gli spiedini di olio e posateli in una padella rovente per mezzo minuto per lato, poi serviteli con il pompelmo e i semi di girasole, tostati velocemente nella stessa padella degli spiedini.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Colli di Conegliano Bianco, Falerio dei Colli Ascolani

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Spiedino di finocchi, radicchio e mela

Insalata di taccole e cipollotti con crema alla tahina

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti** **Vegetariana**

- **400 g taccole**
- **50 g cipollotti**
- **1 0 g caprino**
- **120 g fette di pane pugliese**
- **0 g tahina salsa di sesamo**
- **limone**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe in grani**

Spuntate le taccole e lessatele in acqua bollente salata per 5-6', scolatele, asciugatele e conditele con poco olio.
Mescolate il caprino con la tahina, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il succo di mezzo limone e alcuni fili di erba cipollina tagliati in sottili rondelline.
Tagliate a triangoli le fette di pane, ungeteli di olio e infornateli a 200 °C fino a che non saranno tostati, ma non troppo scuri.
Eliminate la parte verde scuro dei cipollotti, privateli della prima guaina, tagliateli a rondelle sottili e fateli appassire a fuoco moderato con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
Mescolate le taccole lessate con i cipollotti, aggiustate di sale se necessario; servite con i crostini spalmati di crema alla tahina.

Lo chef dice che la tahina, o burro di sesamo, è fondamentale nella cucina mediorientale per la preparazione del *hummus* (crema di ceci), per accompagnare i *falafel* (polpette di fave e ceci) e come ingrediente di base della *halva*, una dolcissima pasta ottenuta con l'aggiunta di zucchero e frutta secca. Ricca di vitamine E e B e di sali minerali, soprattutto magnesio, è anche molto calorica e perciò va consumata con moderazione.

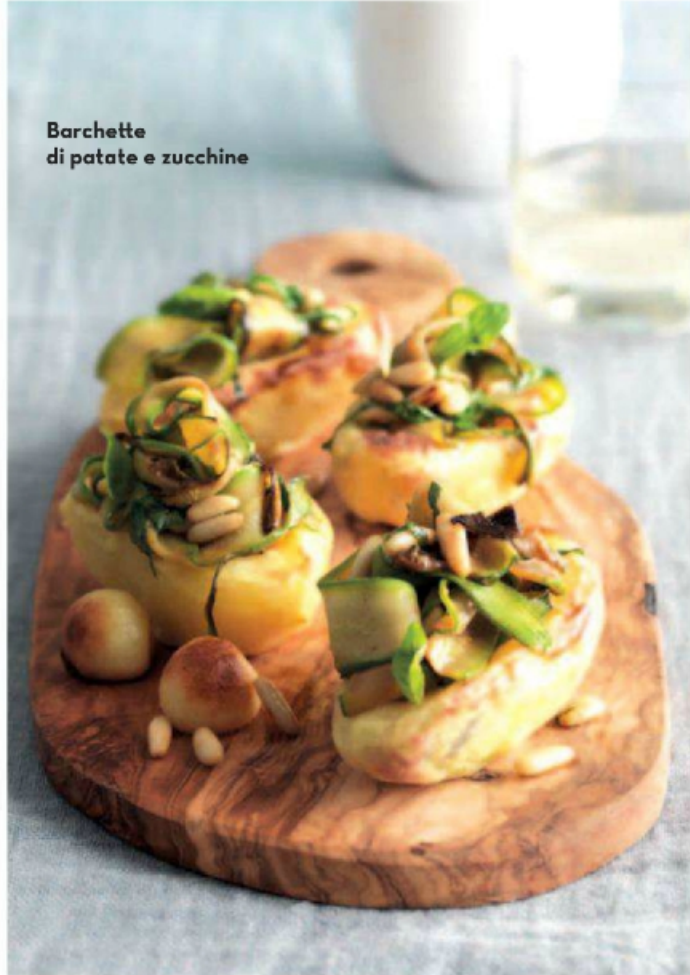
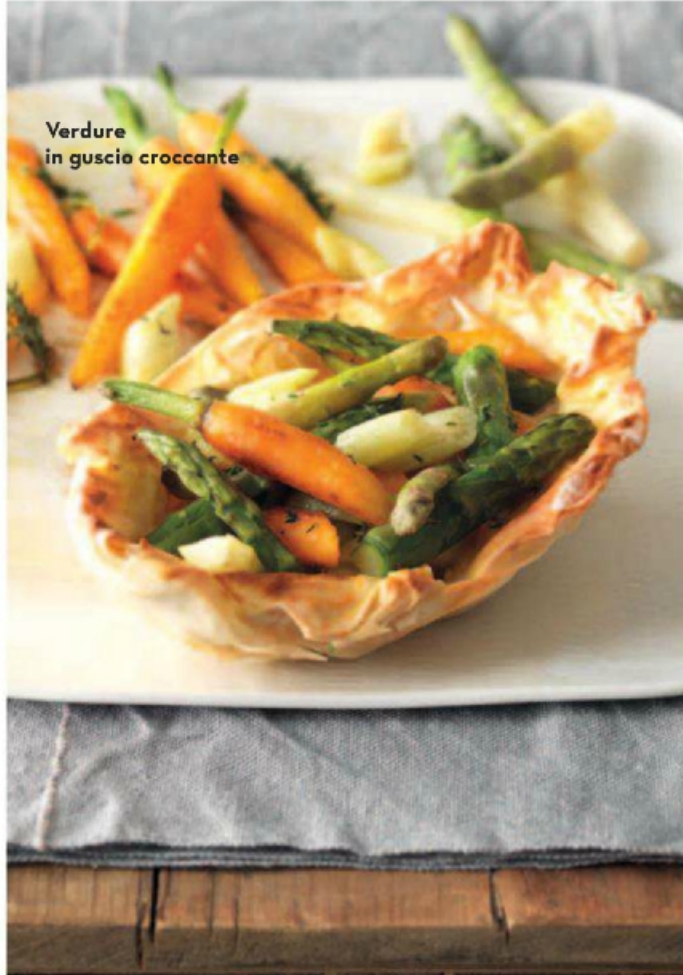
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Nosiola, Colli Bolognesi Bianco, Riesi Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

LA TAHINA SI FA ANCHE IN CASA

Per preparare una tahina casalinga, passate i semi di sesamo al mixer riducendoli in farina; mescolateli infine con olio di sesamo fino a ottenere una consistenza cremosa. Se preferite un sapore più marcato, tostate i semi prima di frullarli. Conservate la tahina in un barattolo ermetico, in frigo.

Insalata di taccole e cipollotti con crema alla tahina

Barchette di patate e zucchine

Verdure in guscio croccante

Barchette di patate e zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

800 g 4 patate
250 g 4 zucchine novelle
pinoli - basilico
aceto bianco
aceto balsamico
olio extravergine - sale - pepe

Pelate le patate, tagliatele in due per il lungo e scavatele con lo scavino sferico formando delle palline che terrete da parte.
Lessate le patate scavate in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto bianco.
Spuntate e affettate a nastro con la mandolina le zucchine, saltatele in padella con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite a metà cottura due cucchiai di pinoli e, quando saranno ben rosolate, togliete tutto dalla padella e mettetevi le palline di patata cuocendole a fuoco medio e girandole spesso per 15'; salatele a fine cottura e spegnete.
Scolate le patate scavate quando saranno cotte, ma molto consistenti, asciugatele, ungetele con olio su tutta la superficie, salatele con moderazione e infornatele su una placca a 200 °C per circa 10'.
Condite le zucchine con olio, sale, aceto balsamico e basilico spezzettato, poi mescolatele con le palline di patata rosolate.
Riempite le patate, calde, con le zucchine e le palline di patata e servitele subito.

Lo chef dice che le patate devono essere il più possibili uguali e regolari per permettere una cottura omogenea.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Colline Novaresi Bianco, Bianco di Pitigliano, Nuragus di Cagliari

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Verdure in guscio croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

8 fogli di pasta fillo
8 asparagi
8 carotine novelle
gambi teneri di sedano bianco
1 tuorlo
timo - latte
burro - sale

Imburrate 4 stampi ovali lunghi circa 20 cm e foderateli con due fogli di pasta fillo ciascuno, poi spennellate la pasta con il tuorlo battuto con un goccio di latte. Infornate a 190 °C per 5'.
Pelate le carote e i gambi degli asparagi; lessate entrambi separatamente in acqua bollente salata.
Liberate da eventuali filamenti i gambi di sedano, poi tagliateli a tocchetti.
Saltate in padella con una noce di burro il sedano e le carote, tagliate in due se non sono abbastanza piccole. Spegnete quando avranno preso colore.
Sfornate i gusci di pasta fillo e riempiteli con le carote, il sedano e gli asparagi, tagliati prima in due per il lungo poi a metà. Aggiungete qualche fiocchetto di burro, un pizzico di foglie di timo e ripassate in forno sempre a 190 °C per 5'.

Lo chef dice che in mancanza della pasta fillo si può utilizzare la pasta sfoglia: foderate gli stampi, coprite la pasta con carta da forno, riempite di legumi secchi per non farla gonfiare e infornatela a 200 °C per almeno 20'; non sarà necessario spennellarla.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Langhe Arneis, Colli Euganei Bianco, San Severo Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **250 g ricotta**
- **200 g fagiolini**
- **8 fiori di zucca**
- **1 albume**
- **grana grattugiato**
- **limone**
- **maggiorana**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Spuntate i fagiolini e lessateli per 10-12' in acqua bollente salata.
Scolateli e tagliatene a pezzetti la metà; gli altri divideteli in due per il lungo.
Eliminate il picciolo e il pistillo ai fiori di zucca e apriteli a ventaglio.
Ungete di burro 4 stampini usa e getta in alluminio e foderateli con i fiori di zucca (2 fiori per ogni stampino), lasciandoli leggermente debordare.
Mescolate la ricotta con l'albume, un pizzico di sale, una macinata di pepe, due cucchiaiate di grana e la scorza grattugiata di mezzo limone.
Aggiungete i fagiolini a pezzetti alla ricotta, amalgamate e distribuite il composto negli stampini, rimboccandovi sopra la parte debordante dei fiori di zucca.
Mettete gli stampini in una pirofila con due dita di acqua bollente e infornateli a 120 °C per 30-35'.
Saltate i fagiolini rimasti in padella con un cucchiaio di olio e aromatizzateli alla fine con foglioline di maggiorana.
Servite gli sformatini caldi, accompagnati dai fagiolini saltati.

Lo chef dice che la cottura a bagnomaria in forno a bassa temperatura lascerà gli sformatini morbidi e particolarmente delicati e i fiori di zucca non si seccheranno.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Bianco, Val Polcèvera Bianco, Esino Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca

Vassoi e ciotolina grigia Jars Céramistes, ciotole dell'insalata di taccole Giovanni Botter, piattino e tagliere di ulivo Andrea Brugi, piatti bianchi Alessi, tovaglia Society by Limonta, tessuti Teixidors, tavolo Dialma Brown

Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

FLOREALE MASCHILE

Si chiamano comunemente fiori di zucca, ma, a dire il vero, sono fiori di zucchina. Quelli più grandi, che si vendono a mazzetti, sono i fiori maschili, quelli invece che si trovano all'estremità delle zucchine sono i fiori femminili. Una ricetta classica li vuole ripieni di mozzarella e acciuga e fritti, ma si prestano a mille preparazioni e sono perfetti per abbellire con un tocco di colore e di freschezza i piatti primaverili.

Rotolo di verdure trifolate in pasta croccante

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Vegetariana**

300 g 4 zucchinette
300 g asparagi
200 g carote
200 g fave sgranate
150 g 3 cipollotti
150 g semola di grano duro
150 g farina 0
50 g burro
brodo vegetale - prezzemolo
grana grattugiato - aglio
coriandolo in polvere - timo
olio extravergine - sale - pepe

1. Mescolate in una ciotola la semola con la farina 0 e un pizzico di sale. Aggiungete circa 200 g di acqua tiepida e cominciate a impastare. Trasferite l'impasto sul piano e continuate a lavorarlo con il pugno chiuso; la pasta risulterà piuttosto appiccicosa.
2. Riportate le estremità della pasta verso il centro e continuate a lavorarla. Quando comincerà ad asciugarsi, unite ancora 2 cucchiai di acqua tiepida, spruzzata con le dita, e proseguite la lavorazione, con il pugno, allargando e richiudendo la pasta. Alla fine dovrà risultare molto morbida, ma elastica e non più appiccicosa.
3. Fondete il burro e mescolatelo con 50 g di olio; spalmatene un po' sulla pasta e dividetela a metà. Formate due pagnottine, posatele su una placca e ungetele ancora. Coprite con un telo e fate riposare per non meno di 20', mentre preparate le verdure.
4. Scottate le fave e sbucciatele. Tritate il prezzemolo. Tagliate le carote a rondelle sottili. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle un po' più spesse di quelle di carota. Affettate gli asparagi, dopo aver pelato i gambi. Tagliate a rondelle i cipollotti e lavateli.
5. Scaldate in una grande padella 6 cucchiai di olio, unite i cipollotti e le carote, fate rosolare per 2' a fuoco basso, aggiungete gli asparagi, un pizzico di sale e uno di coriandolo. Dopo altri 2' unite le zucchine e le fave. Mescolate, smuovete e saltate per 1', quindi aggiungete un bicchiere di brodo, coprite e cuocete per altri 2-3', poi scoprite, alzate il fuoco al massimo e completate con mezzo cucchiaio di prezzemolo e timo tritati e un pezzettino di aglio, sempre tritato. Spegnete e lasciate intiepidire. Passate al mixer un terzo delle verdure, riunitele alle altre, salate e pepate.
6. Appiattite con il palmo della mano una pagnottina e ungetela con un po' di burro mescolato all'olio. Continuate ad allargare la pasta, picchiettando con la mano con movimenti a spirale, poi picchiettate dal centro verso l'esterno con le dita unite. Dovrete ottenere un disco molto sottile e quasi trasparente di circa 40 cm di diametro.
7. Spolverizzate la pasta con due cucchiaiate di grana e mettete metà delle verdure più o meno a due terzi del disco. Ripiegate i due lembi laterali verso l'interno e spolverizzate ancora di grana.
8-9. Ripiegate uno degli altri lembi sull'altro e arrotolate. Preparate allo stesso modo un altro rotolo con la pagnottina e le verdure rimaste. Foderate di carta da forno una teglia, posatevi i rotoli e infornateli a 200 °C per 20'. Affettateli e serviteli caldi.

Lo chef dice che l'impasto preparato si ispira a quello del tipico pane marocchino *msemen*, saporito e friabilissimo.

Vino bianco giovane, secco, fragrante. Garda Sauvignon, Frascati, Erice Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto ovale Jars Céramistes, tavolo Dialma Brown; padella Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Secondi

Filetto di coniglio arrostito con rösti e lattughini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Senza glutine**

50 g patate
00 g 2 letti di coniglio
nocchietto
rosmarino
menta
lattughini
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Preparate i filetti di coniglio, avvolgendovi attorno l'eventuale lembo di carne sottile e fermandolo con degli stecchini; salateli e pepateli, poi rosolateli per qualche minuto in padella in un velo di olio ben caldo con 2 rametti di rosmarino, finché non avranno preso un bel colore dorato.

Trasferite i filetti in una pirofila con il loro grasso di cottura e infornateli a 165 °C per 30-35'. Infine sfornateli, toglieteli dalla pirofila e lasciateli riposare per 10' coperti con un foglio di alluminio.

Deglassate il fondo di cottura stemperandolo sul fuoco con un mestolino di brodo e facendolo ridurre un po'.

Lavate le patate e lessatele, partendo da acqua fredda, per 10-15' dal levarsi del bollore, secondo la grossezza. Scolatele, lasciatele raffreddare, quindi pelatele e grattugiatele con la grattugia a fori larghi. Conditele con sale, pepe, un cucchiaio di olio e un po' di finocchietto tritato.

Distribuite le patate in 4 anelli (ø 10 cm) posati su una placca coperta di carta da forno. Schiacciatele un po' e infornate a 180 °C per 4-5'. Infine sfornate ed eliminate gli anelli ottenendo i rösti.

A ettate i filetti di coniglio a sottili fette oblique, accomodatele in piccole pile sopra i rösti, completate con lattughini e foglioline di menta e servite.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valle d'Aosta Pinot nero, Friuli-Aquileia Merlot, Carignano del Sulcis Rosso

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Filetto di coniglio arrostito con rösti e lattughini

Sformatini "in camicia" con fave e salsa di carote

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

50 g patatine novelle pelate
200 g carote
1 0 g fave sgranate
uova
prezzemolo - aglio
grana grattugiato - limone
zucchero - burro - aceto
olio extravergine - sale - pepe

Tagliate a fettine sottili le patatine e unitele a freddo in un tegame con una noce di burro, un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato.

Cuocetele smuovendole di continuo per 8', salandole dopo 3'. Alla fine insaporitele con un ciuffetto di prezzemolo tritato.

Pelate le carote, tagliatele a rondelle sottili e mettetele in una piccola casseruola con un mestolino di acqua, un pizzico di sale e uno di zucchero. Coperchiatele, portatele sul fuoco e stufatele molto dolcemente per 18-20'. Infine frullatele con 2 cucchiai di olio, uno di succo di limone e 70 g di acqua fino a ottenere una salsa cremosa.

Preparate le uova in camicia, cuocendone uno o due alla volta: sgusciate l'uovo su un piattino e fatelo scivolare in una casseruola con acqua in ebollizione acidulata con un cucchiaio di aceto; con un cucchiaio raccogliete l'albume attorno al tuorlo; scolatelo dopo 3'.

Pelate le fave e frullatele con un cucchiaio di grana, uno di olio, sale e pepe ottenendo un trito non troppo omogeneo.

Imburrate 4 tagliapasta ovali (9x6 cm, altezza 6 cm). Posateli su una placca coperta di carta da forno e all'interno fate uno strato di patatine, posatevi sopra un uovo, spolverizzate con grana, unite un altro uovo, grana, coprite con uno strato di fave, completate con grana e un filo di olio e gratinate sotto il grill con funzione ventilata per alcuni minuti.

Servite gli sformatini appena sfornati con la salsa di carote.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Bianco dell'Empolese, Todi Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Sformatini "in camicia"
con fave e salsa di carote

Tartare scottata
e mix dell'orto

Suprema
di pollo imbottita

Tartare scottata e mix dell'orto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di marinatura**

00 g	**scamone**
250 g	**4 zucchine novelle**
200 g	**patatine novelle pelate**
1 0 g	**2 cipollotti mondati**
120 g	**1 cuore di nocchio**
0 g	**asparagi sottili mondati**
12	**pomodorini ciliegia**
	limone - erba cipollina - aglio
	senape - aceto - burro
	olio extravergine dal fruttato
	di media intensità - sale - pepe

Tagliate il finocchio a dadini di 5 mm; conditeli con erba cipollina tagliuzzata, scorza di limone grattugiata, pepe e olio e lasciate marinare per 1 ora.
Raccogliete le patatine novelle in una pirofila, conditele con olio e infornatele a 180 °C; dopo 15' unite i pomodorini incisi a croce e cuocete tutto insieme per altri 10'.
Dividete i cipollotti in quattro per il lungo e cuoceteli a vapore per una decina di minuti.
Riducete gli asparagi a tocchetti, uniteli in padella a freddo con una noce di burro e sale e cuoceteli finché non saranno rosolati.
Tagliate le zucchine a bastoncini e scottatele in padella con olio e uno spicchio di aglio.
Tritate la carne ottenendo una consistenza di macinato; formate 4 hamburger e batteteli con il dorso del coltello. Conditeli con olio e pepe; con una spatola accomodateli in una padella adatta per il forno, con la parte condita verso il basso; arrostiteli vivacemente sul fuoco per 1-2', girateli e infornate la padella a 190 °C per 1-2'. Sfornate gli hamburger e lasciateli riposare per 5' prima di servirli.
Frullate 20 g di zucchine, 10 g di asparagi, 15 g di finocchi con 50 g di olio, 30 g di acqua, 10 g di aceto e un cucchiaino di senape. Servite la salsa con gli hamburger e le verdure.

L'olio giusto Ben caratterizzato e sapido, ma non troppo amaro. Umbria Colli Assisi-Spoleto Dop, Chianti Classico Dop.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valcalepio Rosso, Molise Tintilia, Sciacca Nero d'Avola

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Suprema di pollo imbottita

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

2	**petti di pollo piccoli**
0 g	**mozzarella**
60 g	**ricotta**
40 g	**carota a dadini**
15 g	**peperone giallo a dadini**
15 g	**pinoli**
	fette di pancarré
	pomodorini ciliegia
1	**piccola zucchina a rondelle**
1	**asparago a rondelle**
1	**uovo**
	grana grattugiato
	prezzemolo - origano secco
	olio extravergine di oliva
	sale - pepe

Tagliate a dadini la mozzarella e mescolatela con la ricotta, un filo di olio, un pizzico di origano, sale e pepe.
Eliminate la crosta del pancarré, frullatelo e mescolatelo con un cucchiaio di grana.
Dividete i petti di pollo in 4 mezzi petti, apriteli e preparateli come si vede a pag. 114, farcendoli con il ripieno di mozzarella e ricotta.
Passateli nell'uovo battuto, poi nel pancarré frullato; accomodateli in una teglietta coperta di carta da forno, conditeli con un filo di olio e infornateli a 160 °C per 25'.
Saltate in padella in un velo di olio le verdure, eccetto i pomodorini; dopo 2' unite i pinoli, prezzemolo tritato e i pomodorini a spicchi. Servite con il pollo e lattughino a piacere.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. San Colombano, Ormeasco di Pornassio, Cacc'e Mmitte di Lucera

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Mini pie di anatra e asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo**

400 g mezzo petto d'anatra
120 g 6 asparagi mondati
40 g semola rimacinata di grano duro
40 g farina 00
25 g burro
2 tuorli
scalogno - maggiorana
coriandolo in polvere
vino bianco secco - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mescolate la farina e la semola e lavoratele con il burro, 30 g di acqua e un pizzico di sale ottenendo una pasta omogenea; avvolgetela nella pellicola e mettetela a riposare in frigo per 1 ora circa.
Tagliate il petto d'anatra con tutta la pelle a dadini di 1,5-2 cm; uniteli in padella in un cucchiaio di olio molto caldo con uno scalogno a spicchietti e rosolateli vivacemente per 1'; alla fine insaporiteli con pepe e coriandolo e liberate la padella.
Riducete gli asparagi a fettine sottili lunghe 4 cm e metteteli nella padella del petto d'anatra con una noce di burro, un cucchiaio di olio, un mestolo di acqua e un pizzico di sale; coperchiate, cuocete per 7-8', poi profumate con un po' di maggiorana tritata.
Distribuite in 4 pirofiline metà degli asparagi, i dadini di petto d'anatra e coprite con gli asparagi rimasti.
Unite in una bacinella a bagnomaria i tuorli, 15 g di burro, 35 g di acqua, 5 g di vino, sale, pepe, poca maggiorana tritata e montate tutto con le fruste elettriche per 3'; distribuite il composto nelle pirofiline.
Dividete la pasta in 4 porzioni e stendetele in dischi sottili con il matterello; bucherellateli con la forchetta e con essi chiudete le pirofiline, sigillando bene la pasta lungo il bordo.
Infornate a 190 °C per 15' circa. Sfornate e servite.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Freisa di Chieri, Trentino Marzemino, Biferno Rosso

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Mini pie di anatra e asparagi

Vassoio, piatti colorati e bicchiere di ceramica Jars Céramistes, ciotolina Giovanni Botter, piatti bianchi Alessi, cocotte Le Creuset, tagliere Andrea Brugi, tessuti Teixidors, tavolo Dialma Brown

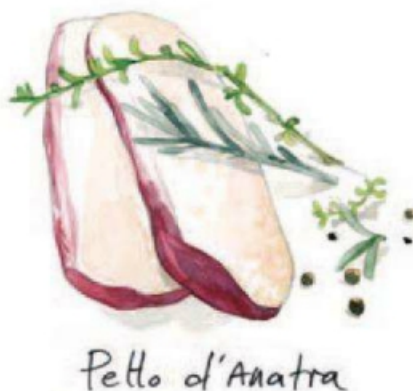



Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

NELLO STILE FRANCESE

Di carne rossa, molto saporita e tenera, il petto d'anatra, o *magret de canard* come lo chiamano in Francia, si cuoce intero come una bistecca, semplicemente alla griglia o in padella senza grassi, per apprezzarne tutta la finezza. Si fa arrostire prima sul lato della pelle, incisa con tagli obliqui, per 5-7' e poi per 3-4' sull'altro lato. Va servito affettato come la tagliata di manzo, avendo cura di farlo riposare per alcuni minuti dopo la fine della cottura, per fare in modo che i succhi vengano riassorbiti dalle fibre.

Dolci

Amaretti morbidi e quenelle di ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **250 g ricotta**
- **150 g farina di mandorle**
- **50 g mandorle con la buccia**
- **50 g panna fresca**
- **30 g fecola**
- **15 g armelline**
- **15 g burro**
- **1 uovo**
- **zucchero semolato e a velo**
- **lievito per dolci**
- **acqua di ori d'arancio**

Frullate le mandorle e le armelline nel cutter con un cucchiaino di zucchero semolato. Unite la farina ottenuta alla farina di mandorle. Aggiungete il burro morbido e uno sciroppo ottenuto sciogliendo 25 g di zucchero semolato in altrettanta acqua; unite anche il tuorlo montato con 50 g di zucchero e amalgamate bene l'impasto.

Montate a neve l'albume, unite un cucchiaio di zucchero semolato e montate ancora per incorporarlo bene, quindi incorporatelo all'impasto, poco alla volta. Aggiungete la fecola e un pizzico di lievito per dolci.

Porzionate l'impasto e disponetelo a mucchietti o palline su una teglia coperta con carta da forno, ottenendo 12 amaretti.

Spolverizzateli con zucchero a velo e infornateli a 165 °C per circa 10'.

Lavorate la ricotta con la panna, un cucchiaio di zucchero a velo e un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio. Mescolatela energicamente con una frusta, ottenendo una crema. Servitela a quenelle insieme agli amaretti, completando a piacere con albicocche sciroppate.

Lo chef dice che, se non trovate le armelline, unite una fialetta di essenza di mandorle quando amalgamate le farine.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Amaretti morbidi e quenelle di ricotta

Crostata di fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
più 40 minuti di riposo **Vegetariana**

- **300 g fragole**
- **300 g farina**
- **185 g burro**
- **100 g zucchero a velo**
- **35 g Grand Marnier**
- **5 tuorli sodi**
- **2 albumi**
- **limone**
- **zucchero semolato - sale**

Impastate la farina con 160 g di burro ammorbidito e lo zucchero a velo, ottenendo un impasto sbriciolato; unitevi un pizzico di sale, un albume, un po' di scorza di limone grattugiata, i tuorli sodi passati al setaccio e lavorate finché l'impasto non diventa liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per almeno 30-40'.

Sciogliete in una padella 25 g di burro con 2 cucchiai di zucchero semolato; quando comincia a caramellarsi, bagnate con il Grand Marnier e fiammeggiatelo. Quando si spegne, aggiungete 30 g di acqua e fate sciogliere i grumi di zucchero cristallizzato. Unite le fragole tagliate a spicchi e cuocetele per circa 3'. Quando il sughetto sarà diventato sciropposo, spegnete e allargatele su un vassoio a raffreddare.

Stendete due terzi della pasta in un disco e con esso foderate una tortiera di 22 cm di diametro, coprendo anche i bordi per circa 2 cm. Riempite la torta con le fragole e chiudete la crostata con cordoncini di pasta ricavati dall'impasto avanzato.

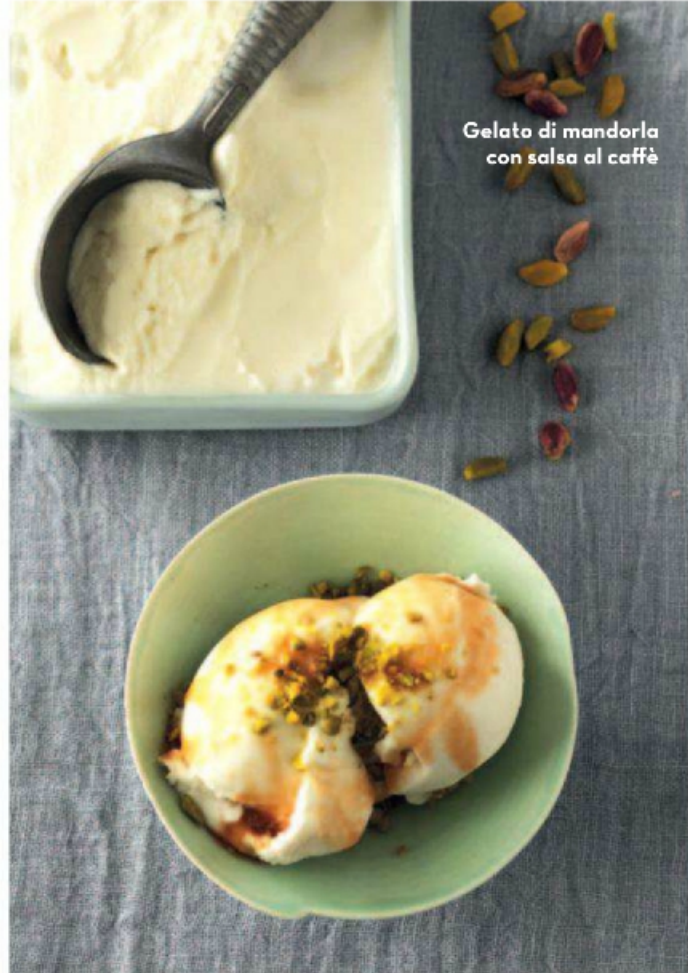
Spennellate i cordoncini di pasta con albume leggermente battuto, spolverizzateli di zucchero semolato e infornate la crostata a 180 °C per circa 10' in forno ventilato. Togliete quindi la funzione ventilata e fate cuocere per altri 25' in forno statico, azionando solo la platea.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Cesanese di Olevano Romano dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

FINE E FRIABILE

L'impasto utilizzato per la base di questa crostata è simile alla frolla degli ovis molis, i tipici biscottini di Arona, sul Lago Maggiore, ottenuti schiacciando piccole palline di impasto, al centro delle quali si mette della confettura. La presenza dei tuorli sodi e della fecola rende la pasta più fine e friabile della frolla tradizionale.

Crostata di fragole

Gelato di mandorla con salsa al caffè

Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero

Gelato di mandorla con salsa al caffè

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **20 minuti**
più il tempo di preparazione del gelato
Vegetariana senza glutine

- **600 g** latte di mandorla
- **200 g** panna fresca
- **1 0 g** zucchero
- **80 g** latte condensato
- **0 g** liquore al caffè
- pistacchi sgusciati e pelati
- burro - caffè

Scaldate la panna con 120 g di zucchero. Quando bolle, versatela sul latte di mandorla, mescolato con il latte condensato. Trasferite tutto nella gelatiera e avviatela.
Sciogliete in una padellina 70 g di zucchero con una piccola noce di burro e fatelo caramellare. Unite il liquore al caffè e fiammeggiate: quando si spegne, si saranno formati piccoli cristalli di zucchero: scioglieteli versando nella padellina una tazzina di caffè e 2-3 cucchiai di acqua. Quando i cristalli si saranno sciolti, spegnete e fate raffreddare la salsa ottenuta.
Servite il gelato con la salsa al caffè, completando con i pistacchi sminuzzati.

Lo chef dice che questa ricetta si può anche preparare il giorno prima. Si deve solo avere cura di togliere il gelato dal freezer un po' prima di porzionarlo.

Vino liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. Moscato di Trani liquoroso, Marsala Superiore Oro dolce

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **50 g** fragole
- **2 0 g** zucchero semolato
- **150 g** vino bianco secco
- **120 g** farina 00
- **120 g** burro
- **120 g** farina di mandorle
- **120 g** cioccolato bianco
- **35 g** zenzero
- **2** uova
- burro per lo stampo
- zucchero a velo e cioccolato bianco per decorare

Montate il burro morbido con 120 g di zucchero; quando è ben gonfio e spumoso, unite le uova, uno alla volta, le due farine, il cioccolato fuso a bagnomaria e amalgamate.
Versate il composto ottenuto in una teglia quadrata (lato 25 cm, altezza 5 cm) coperta con carta da forno imburrata. Infornate a 180 °C per 20-25'. Sfornate la torta, toglietela dallo stampo e mettetela su una gratella a raffreddare.
Scaldate il vino con pari peso di acqua e di zucchero semolato e lo zenzero, sbucciato e tagliato a rondelle. Fate bollire per 1', spegnete e lasciate raffreddare.
Versate lo sciroppo ormai freddo sopra le fragole tagliate a rondelle (zuppetta).
Ritagliate nella torta 8 quadrati e serviteli poggiandoli nella zuppetta di fragole. Completate decorando a piacere con zucchero a velo e riccioli di cioccolato bianco.

Lo chef dice che se voleste dimezzare le dosi di questa ricetta, tenete conto che difficilmente otterrete un buon risultato per la torta lavorando con quantità troppo esigue di ingredienti. Se volete, riducete le quantità della zuppetta, ma mantenete le dosi per la torta, conservando eventuali avanzi per una colazione diversa dal solito.

Vino aromatico dolce dal profumo di frutta esotica. Alto Adige Traminer Aromatico Vendemmia Tardiva, Erice Vendemmia Tardiva Sauvignon

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Bavarese catalana al lime

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**
più 4 ore e 30 minuti di raffreddamento

- **200 g latte**
- **160 g zucchero semolato**
- **150 g panna fresca**
- **60 g farina**
- **50 g burro**
- **50 g albume**
- **50 g zucchero a velo**
- **22 g gelatina in fogli**
- **20 g pinoli**
- **2 tuorli - 2 lime**
- **limone - cannella - sale**

Mettete in freezer 8 stampini troncoconici di metallo (ø 5 cm, altezza 5 cm).
Scaldate il latte con un pezzetto di cannella e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Battete i tuorli con 60 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e 10 g di farina. Al bollore, versate il latte sui tuorli, filtrandolo. Cuocete per circa 3-4', poi fate raffreddare in una ciotola coperta (crema).
Sciogliete 100 g di zucchero semolato in 100 g di acqua, con la scorza grattugiata di 2 lime e il succo di mezzo lime. Sciogliete nello sciroppo caldo 10 g di gelatina, ammollata e strizzata, e lasciatela raffreddare (gelatina).
Togliete gli stampi dal freezer e, lavorando sopra una bacinella di ghiaccio, versate in ciascuno un cucchiaino di gelatina, prima che cominci a "tirare"; facendola roteare create una "camicia" nello stampo, fino a mezza altezza; quando si è solidificata, versatene ancora un po', creando un fondo di 5 mm. Mettete in frigo a rapprendere per almeno 30'.
Sciogliete in un pentolino 12 g di gelatina ammollata in acqua. Unitela alla crema fredda, quindi incorporatevi la panna, montata. Colmate con questa crema gli stampi, riempiendoli fino al bordo. Poneteli in frigorifero a raffreddare per 3-4 ore.
Impastate 50 g di farina con pari dosi di burro fuso, albume, zucchero a velo; unite i pinoli leggermente tostati e poi frullati fini e un pizzico di sale. Amalgamate tutto, ottenendo una pastella.
Spalmate la pastella su una teglia coperta con carta da forno, formando 8 dischi (ø 10 cm). Fatene due per volta. Infornate a 190 °C per 4-5'; sfornateli e subito, finché sono ancora caldi e morbidi, modellateli pressandoli delicatamente tra due stampini da budino scanalati. Fate così 8 coupelle.
Sformate le bavaresi e servitele dentro le coupelle.

Vino passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Pomino Vin Santo

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Bavarese catalana al lime

Piatti e vassoio Jars Céramistes, ciotoline Giovanni Botter, piattino e forchetta Alessi, tovaglia Society by Limonta, tessuti Teixidors, tavola Dialma Brown

SI SCIOGLIE IN BOCCA

Utilizzata per preparare aspic, bavaresi, panne cotte, galantine, si chiamava un tempo colla di pesce perché si produceva con parti di pesci, ricche di collagene. Oggi si ottiene prevalentemente da parti di bovini e suini anch'esse ricche di collagene. Insapore e inodore, si distingue dalla pectina (gelificante di origine vegetale) perché, a differenza di quest'ultima, si scioglie in bocca: dopo essersi solidificata, infatti, torna in forma liquida alla temperatura di 35 °C.

Illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Oggi mi dedico al mio bimbo

20 aprile

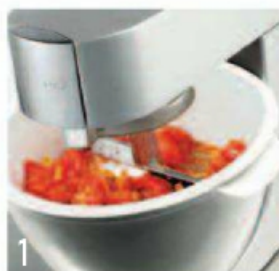
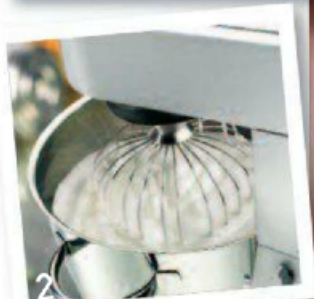
Ogni volta che guardo il mio Pietro, mi stupisco di come cresca in fretta. Sembra ieri che è arrivato e invece... domani sarà il suo primo compleanno! E io sono in ansia per la sua prima torta! Di comprarla non se ne parla: non sono quel tipo di mamma! Quindi stasera, dopo il lavoro e dopo essere andata a prenderlo all'asilo, dopo aver sistemato la cucina e mentre il papà gli racconta una favola, preparerò la sua prima torta di compleanno! Mi cimenterò nella mia famosa torta al cioccolato. Quella che l'ultima volta ci ho messo una giornata intera a farla ma oggi... avrò chi mi aiuterà: il mio Cooking Chef! Scommettiamo che prima di andare a dormire l'avrò sfornata?

www.lacucinaitaliana.it/missione-possibile

MISSIONE POSSIBILE

Cuoca per passione, casalinga per necessità

EMMA È UNA GIOVANE DONNA FELICE: TRA FAMIGLIA, LAVORO, AMICHE E... CUCINA, L'ANGOLO MAGICO DOVE, ANCHE SE IL TEMPO È POCO, PREPARA SEMPRE COSE BUONE. LE BASTANO UNA RICETTA E... IL SUO COOKING CHEF KENWOOD!

Cooking Chef Kenwood è l'evoluzione dell'inimitabile Kenwood Chef, la planetaria che impasta con risultati professionali e che, con i suoi accessori, mescola, monta, grattugia, sminuzza, centrifuga... Oggi Cooking Chef fa questo e molto altro ancora! Infatti, cucina a induzione e ti permette di realizzare con il minimo sforzo piatti meravigliosi, dai risotti alle zuppe, dai ragù agli stufati. Senza dimenticare gli impasti sodi e fragranti, oppure soffici e lievitati per pane, focacce, crostate e dolci. E poi, i dessert al cucchiaio più vellutati e strabilianti. Come il parfait di lamponi che Emma ha deciso di servire, insieme alla torta al cioccolato, nella festa che darà per il primo compleanno del suo bambino. Le basterà scegliere gli accessori giusti, riunire gli ingredienti nella ciotola e impostare tempi e velocità di rimescolamento: in pochi minuti, il composto sarà pronto da dividere nelle ciotoline e mettere nel freezer. Domani non le resterà che servirlo: più facile di così!

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Per un parfait... perfetto, bastano una buona ricetta e gli accessori giusti!

1 Passapomodoro/ passaverdure
Ti permette di ottenere una purea di lamponi il più fine e omogenea possibile, che si amalgamerà meglio al composto delicato del parfait.

2 Frusta a filo grosso
L'accessorio indispensabile per montare i tuorli con lo zucchero e gli albumi a neve ben ferma.

3 Gancio a mezzaluna
Ideale per incorporare il mascarpone e la purea di frutta al composto di base.

seguici su

n. verde 800 20 23 23

LA RICETTA DEL MESE
Parfait gelato ai lamponi

Dosi per 6: 4 uova - 100 g di zucchero - 100 g di mascarpone - 150 g di lamponi

●●● Con il Food Processor, frulla i lamponi per ottenere una purea omogenea. Poi, passa la purea al Passaverdure, per renderla il più fine possibile, e tieni da parte. Pulisci la ciotola.

●●● Separa gli albumi dai tuorli. Inserisci la Frusta a filo grosso. Aggiungi i tuorli e lo zucchero nella ciotola. Imposta la velocità a 6 e mescola per 2'. Quando il composto diventa chiaro e schiumoso, monta il Gancio a mezzaluna e aggiungi il mascarpone e i lamponi. Imposta la velocità a 4 e sbatti per 25 ''.

●●● Metti da parte il composto di mascarpone e pulisci la ciotola. Versaci gli albumi, monta nuovamente la Frusta a filo grosso, imposta la velocità a 6 e il timer per 2'. Mescola delicatamente il composto di mascarpone e gli albumi montati con la spatola. Versa il composto in 6 stampini e lascia congelare per tutta la notte.

●●● Per servire, togli dal freezer gli stampini e lasciali riposare per 5' prima di sformarli. Guarnisci a piacere.

I NOSTRI SUGGERIMENTI

Un'idea in più per decorare i tuoi parfait? Cospargili con scagliette di cioccolato, ottenute utilizzando la Grattugia a rulli per sminuzzare il cioccolato grossolanamente.

Il Food Processor è uno strumento che con una lama universale permette di tritare e sminuzzare in pochi secondi qualunque tipo di ingrediente: una manciata di pistacchi, amaretti o biscotti secchi tritati alla velocità 2-3 potranno essere gustose alternative per arricchire e decorare i tuoi parfait.

Erbe magiche

Gli incantesimi non c'entrano. La magia è tutta nei profumi, che a maggio iniziano a sprigionarsi da timo e menta, salvia e rosmarino. Appena colti da giardini e davanzali, rendono prezioso anche il piatto più semplice

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI

NEPETELLA
Di aroma penetrante, simile alla menta, è ricca di sfumature erbacee, che la rendono meno balsamica. Per piatti di uova e verdure, funghi e carne.

Frittatine di zucchine e nepetella

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g zucchine
100 g latte
4 uova
nepetella
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a rondelle le zucchine e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio, a fuoco vivo, per 3', poi salate e unite una manciatina di foglie di nepetella.
Battete le uova con il latte e un pizzico di sale, aggiungete le zucchine e dividete il composto in 4 stampini rotondi (ø cm 12) unti e con un disco di carta da forno sul fondo. Infornate a 180 °C per 12'.

Ravioli di erba San Pietro

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore più 12 ore di riposo** **Vegetariana**

Ripieno
500 g bietole pulite
100 g pangrattato
100 g burro
60 g grana
25 g salvia
10-15 foglie di erba San Pietro
1 uovo - mezza cipolla bianca
aglio - noce moscata - sale

Pasta
300 g farina 00
75 g semola di grano duro
4 tuorli - 3 uova

Condimento
70 g burro
salvia - grana grattugiato

Ripieno. Preparatelo il giorno prima per dar modo all'erba San Pietro di rilasciare l'amaro. Scottate le bietole (eliminate i gambi, se troppo grossi) per intenerirle, scolatele, strizzatele e tritatele. Fondete il burro in casseruola, unite la salvia e, una volta diventata croccante, scolatela e tenetela da parte; stufate nello stesso burro la cipolla affettata (non deve rosolarsi) e un piccolo spicchio di aglio con la buccia. Scolate dal burro la cipolla e l'aglio e sbucciate quest'ultimo. Tritate la salvia, la cipolla e l'aglio con un cucchiaio abbondante di pangrattato. Insaporite le bietole nel burro rimasto in casseruola; dopo 2' aggiungete il trito di cipolle e rosolate a fuoco lento per fare asciugare il composto. Spegnete, fate raffreddare, poi mescolate con una grattugiata di noce moscata, salate e unite l'erba san Pietro tagliuzzata. Trasferite in una ciotola, unite il pangrattato rimasto, il grana, l'uovo, mescolate, coprite e mettete in frigorifero per una notte (l'impasto dovrà essere molto asciutto e compatto).
Pasta. Mescolate la farina e la semola e lavoratele con le uova e 3 tuorli. Fatene una palla e mettetela a riposare per 1 ora, coperta.
Stendete la pasta molto sottile, ritagliate con la rotella ondulata quadrati di 8 cm, spennellateli con il tuorlo rimasto, battuto, mettete al centro una nocciola di ripieno (circa 8 g), chiudete a triangolo e premete i bordi per sigillare (preparate 64 ravioli).
Condimento. Fondete in padella il burro, senza farlo colorire, con un bel ciuffo di salvia.
Lessate intanto i ravioli, scolandoli appena tornano a galla, conditeli con il burro alla salvia e completateli con abbondante grana grattugiato.

Lo chef dice che questa ricetta si rifà a quella del tortello amaro di Castel Goffredo, nel Mantovano.

ERBA SAN PIETRO
Dà molto carattere a frittate, torte di verdure e ai volatili con il suo gusto spiccatamente amaro: va usata con moderazione.

Minestra di piselli, zucchine e borragine

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

Brodo vegetale
2 foglie di alloro
1 scalogno
spuntature di zucchine chiare
alcuni gambi della borragine - sale

Minestra
400 g piselli sgranati
400 g zucchine chiare pulite
200 g borragine pulita
pane - olio alla menta (vedi le Idee extra)

Brodo vegetale. Preparate 2 litri di brodo vegetale con tutti gli ingredienti e salatelo con moderazione solo a fine cottura; sarà pronto dopo circa 30-40' dall'inizio del bollore.

Minestra. Spezzettate e scottate la borragine per 2', scolatela e battetela con il coltello. Tagliate a dadini le zucchine. Filtrate il brodo, riportatelo a bollore, buttatevi le zucchine, dopo 5' i piselli e dopo altri 5' la borragine e cuocete per 8'. Servite la minestra con crostini tostati in forno e aromatizzati con olio alla menta.

BORRAGINE
Ha un gusto piacevole che ricorda un po' il cetriolo. Si usa di solito in zuppe e ripieni. Da provare anche ripassata in padella con acciughe e aglio.

SALVIA ANANAS
Il nome ne dichiara il gusto, che stupisce per i toni dolci e freschi molto simili a quelli dell'ananas. Con carni bianche, pesce e con la frutta.

Alici farcite di salvia ananas e pinoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

150 g pinoli
24 alici
20 foglie di salvia ananas
2 uova
vino bianco secco - pangrattato
olio extravergine di oliva - farina - sale

Eviscerate e spinate le alici aprendole a libro; sciacquatele con vino bianco.
Tritate la salvia con i pinoli, sale e 4 cucchiai di olio ottenendo un trito non troppo fine (ripieno).
Accoppiate le alici farcendole con il ripieno; passatele nella farina, nelle uova battute e nel pangrattato, premete bene l'impanatura e friggetele in abbondante olio per 1' per lato.
Scolatele su carta assorbente e servitele calde accompagnate a piacere da un'insalata di rucola condita con olio, sale e aceto aromatizzato coi fiori di issopo.

Spiedini di pollo marinato alle erbe

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 2 ore di marinatura** **Senza glutine**

700 g petto di pollo intero
timo - santoreggia - timo limone
rosmarino - vino bianco - sale grosso
olio extravergine di oliva

Dividete in due il petto di pollo, eliminate l'ossicino centrale.
Tritate le 4 erbe ottenendone 2 cucchiai abbondanti; mescolatele con g 100 di olio e versate sul petto di pollo, che lascerete marinare al fresco per almeno un paio di ore, girandolo ogni tanto.
Tagliate il pollo in 48 fettine sottili, arrotolatele e infilzatele su 8 rami di rosmarino liberati dagli aghi e immersi per qualche minuto nell'acqua perché non brucino in cottura. Irrorate gli spiedini con la marinata.
Scaldate in una padella adatta per il forno 50 g di olio con un pizzico di sale grosso. Scolate dall'olio ma non dalle erbe gli spiedini e rosolateli a fuoco vivo per 2' per lato.
Scolate il grasso di cottura, bagnate con un bicchiere di vino e infornate gli spiedini a 230 °C per 8-10'.

SANTOREGGIA
Fortemente aromatica e amarognola, da sola o abbinata a erbe affini come rosmarino, timo e salvia, va usata con misura su carni, pesce e legumi.

STEVIA
Dà al palato una intensa sensazione di dolcezza, lasciando un vago ricordo balsamico di liquirizia. Dolcificante naturale a zero calorie.

Gelato alla stevia

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più il tempo di preparazione del gelato**
Vegetariana senza glutine

- **700 g latte**
- **300 g panna fresca**
- **14 g foglie di stevia**

Scaldate il latte senza che arrivi al bollore, spegnete e mettetevi in infusione le foglie di stevia.

Lasciate intiepidire, quindi aggiungete la panna, passate al frullatore e fate raffreddare completamente in frigorifero.

Versate il latte freddo nella gelatiera e avviatela. Quando il gelato sarà ben mantecato, servitelo e consumatelo subito, visto che il latte e la panna non sono stati bolliti.

Lo chef dice che un cucchiaio di foglie di stevia (circa 7 g) tritate vale mediamente come 10 cucchiai di zucchero (200 g). Molto però dipende dalla concentrazione: in estate, con tempo caldo e asciutto, la stevia avrà il massimo del potere dolcificante.

4 idee extra

Olio, sale, liquori: con la fragranza delle erbe nuove diventano speciali. E gli sciroppi? Sulla frutta, una dolce, freschissima sorpresa

Oli aromatici

Consigli per la preparazione. Usate un olio extravergine di oliva morbido e delicato, dal fruttato leggero o di media intensità. Le erbe devono essere sempre sane, pulite e perfettamente asciutte. Le bottiglie, di vetro scuro e con tappo ermetico, vanno sterilizzate e asciugate. Imbottigliate poi l'olio, chiudete il tappo e conservate al fresco e al buio (ma non nel frigorifero). Durerà per 2-3 settimane.

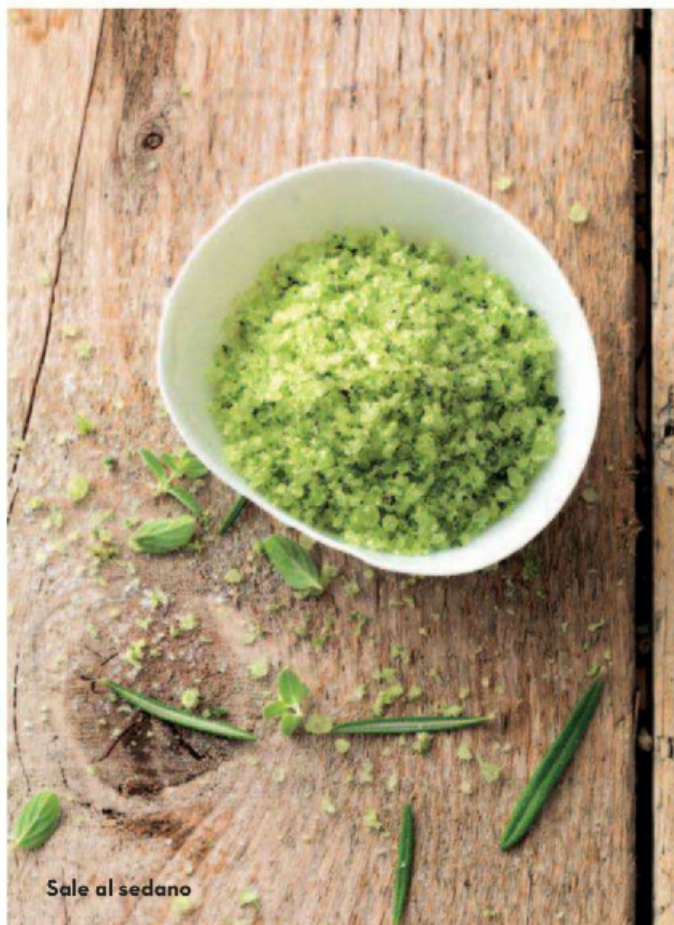
Olio alla menta piperita. Scaldate 250 g di olio fino a 75-80 °C, spegnete e mettetevi in infusione 12-15 foglie di menta piperita. Quando l'olio si sarà raffreddato, filtratelo pressando delicatamente la menta. Per piatti a base di verdura.
Olio piccante. Procedete come sopra, mettendo in infusione nell'olio scaldato gli aghi di un rametto di rosmarino, un peperoncino fresco, un piccolo scalogno affettato e 2 foglie di alloro. Se amate un piccante più intenso, tagliate a pezzetti il peperoncino. Adatto per la carne grigliata.
Olio da insalata. Procedete come sopra, mettendo in infusione nell'olio scaldato 6-8 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio fresco, 2 scorzette di limone non trattato.

Olio alla menta piperita

Sciroppi

Consigli per la preparazione. Pulite perfettamente le erbe. La bollitura dello sciroppo è importante per non far cristallizzare lo zucchero. Conservate gli sciroppi preferibilmente in contenitori di vetro con tappo ermetico e teneteli in frigorifero. Perfetti per macedonie e frullati, vanno utilizzati entro un mese dalla preparazione.

Sciroppo al basilico. Portate a bollore 200 g di acqua con 200 g di zucchero, lasciate bollire per 10', spegnete e mettete in infusione 10 grandi foglie di basilico con il gambo. Lasciate raffreddare, filtrate pressando le foglie e versate nel contenitore. Perfetto per dolcificare e aromatizzare le fragole o i frutti di bosco.
Sciroppo al sedano. Preparate lo sciroppo come sopra, mettendo poi in infusione 10-12 foglie tenere ricavate dal cuore del sedano. Ideale per l'ananas.
Sciroppo al rosmarino. Procedete come sopra, mettendo in infusione gli aghi di 2 rametti di rosmarino. Squisito da abbinare con le pesche.

Sciroppo al basilico

Sale al sedano

Liquore mentino

Testi Cristina Poretti
Styling Cristina Mercaldo
Tovagliolo di carta Jardin d'Ulysse, cestino in ferro Il posto degli angeli, piatto della minestra e ciotole Wedgwood, piatto degli spiedini e ciotola delle alici Variopinte, sottopentola e canovaccio Zara Home, posate Ikea, bottiglia La fabbrica del verde

Sali profumati

Consigli per la preparazione. Utilizzate sempre 250 g di sale marino integrale grosso, erbe pulite, asciutte e tritate, e scorze di agrumi non trattati. Mettete il sale in una ciotola, coprite con un canovaccio e lasciatelo riposare per una notte, poi trasferitelo in contenitori ermetici in vetro. Quando lo invasate, battete sul fondo per eliminare eventuali bolle d'aria. Tenuti al fresco, mai in frigorifero, questi sali conservano intatti aroma e profumo per circa 3 mesi.

Sale al sedano. Frullate il sale con 6 foglie chiare di sedano, una foglia di alloro fresco, gli aghi di un ramo di rosmarino, un cucchiaino di foglie di maggiorana, la scorza di mezza arancia, una bacca di ginepro, tutto spezzettato. Per patate al forno e carni rosse grigliate.
Sale limonato. Mescolate il sale, le foglie di 5 rametti di timo limone e di 3 di timo comune, 5 foglie di erba cedrina (erba Luisa) e la scorza di mezzo limone tritati, poi unite 50 g di sale fino. Per carni bianche e di maiale.
Sale al finocchietto. Mescolate il sale con un cucchiaio di finocchietto tritato, due rametti di cerfoglio e un pezzetto di scorza di limone, sempre tritati, completate con 5-6 grani di pepe bianco pestati e versate nei barattoli. Perfetto per pesci e verdure.

Liquori

Consigli per la preparazione. Mettete le erbe in infusione in alcol a 95° per almeno 3 giorni al buio e al fresco, poi filtrate attraverso una garza e diluite con uno sciroppo bollito per 6' dallo scioglimento completo dello zucchero. Fate raffreddare e versate nelle bottiglie, tappando ermeticamente.

Liquore mentino. Mettete in infusione in 500 g di alcol 15 g di foglie di menta d'acqua, 8 g di foglie di timo serpillo, poi filtrate e diluite con uno sciroppo preparato con 500 g di acqua e 350 g di zucchero. Rinfrescante.
Liquore digestivo. Procedete come sopra mettendo in infusione 10 foglie fresche di erba San Pietro per 4-5 giorni. Conservate al fresco.
Liquore profumato. Stesso procedimento, ma dosi diverse: 400 g di alcol, sciroppo con 600 g di zucchero di canna e 450 g di acqua per 20 foglie di erba cedrina, 4 rametti di timo limone e 8 foglie di basilico. Conservatelo in congelatore e servitelo freddissimo.

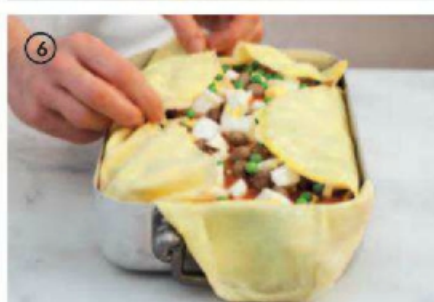
DALL'ABRUZZO

Timballo di scrippelle, trionfo di sapori

Tipico della cucina teramana, è la più festiva delle preparazioni a base di crespelle abruzzesi, cugine delle crêpes francesi: utilizzate come le sfoglie di pasta nelle lasagne, si dispongono a strati, conditi con sugo, polpettine di carne, uova sode, formaggio e verdura di stagione

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Le *scrippelle*, nome dialettale delle crespelle, sono tipiche della zona del Teramano, in Abruzzo. Sottilissime, sono molto simili alle crêpes, tanto che qualcuno si è chiesto se siano stati gli abruzzesi a "copiare" dai francesi o viceversa gli abbiano insegnato a preparare queste delicate sfoglie d'uovo. Il dubbio è legittimo, se si legge la storia delle *crispelle 'mbusse* (cioè bagnate nel brodo di gallina): sembra, infatti, che questo piatto sia il risultato di un incidente accaduto alla mensa degli ufficiali francesi di stanza a Teramo, nell'Ottocento. L'aiuto cuoco Enrico Castorani, teramano, fece cadere un vassoio di crêpes, che il cuoco della mensa serviva al posto del pane, in un recipiente colmo di brodo. Esempio lampante di italica inventiva, Castorani trasformò l'incidente in un piatto delizioso. Se, dunque, è verosimile che il primato sulla crêpe sia francese (concediamolo), è anche vero che la cugina *scrippella* è una versione modificata (acqua anziché latte, cottura con lardo o grasso di prosciutto anziché burro), ancora più sottile e, soprattutto, di diverso utilizzo: in Abruzzo, infatti, serve al posto della sfoglia di pasta, per creare esclusivamente piatti salati. Il timballo è l'esempio più trionfale: una costruzione a più strati, farcita di uova, formaggio, carne, verdura, sugo di ragù. Una preparazione che nelle case teramane accompagna ogni occasione di festa, comandata o familiare.

Illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **3 ore**

500 g carne di maiale non troppo magra
300 g scamorza
300 g trita mista maiale e manzo
180 g cipolla
150 g piselli sgranati
100 g farina
100 g carota
12 uova
3 scatole di pelati
grana grattugiato
latte - grasso di prosciutto
pancetta - burro
alloro - sale - pepe

1. Mettete in una casseruola i pelati con la cipolla, la carota, la carne di maiale, un pezzetto di pancetta e un pezzetto di grasso di prosciutto; unite 2-3 foglie di alloro, sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco lento, coperto, per circa 1 ora e 30'.
2. Amalgamate 6 uova con la farina e circa mezzo bicchiere d'acqua per ogni uovo (400 g in tutto). Cuocete le crespelle versando la pastella in un padellino unto con un po' di grasso di prosciutto (o burro), girandole appena si staccano. Le crespelle devono essere molto sottili.
3. Lavorate la carne trita con 1 uovo e 1 cucchiaio di grana grattugiato, sale e pepe. Con le mani infarinate, fate delle minuscole polpettine e cuocetele per 3' in padella con una noce di burro.
4. Rassodate 4 uova e tagliatele a pezzetti; battete l'ultimo uovo con un cucchiaio di grana e un goccio di latte. Foderate una pirofila imburrata con uno strato di crespelle, in modo che debordino. Distribuite a cucchiaiate un po' di uovo battuto sul fondo.
5. Distribuite poi uno strato abbondante di sugo, qualche polpettina, la scamorza a pezzetti, le uova sode e i piselli, scottati in acqua bollente per 3'. Coprite tutto con un altro strato di crespelle e ripetete l'operazione, fino a esaurimento degli ingredienti, riempiendo tutta la teglia.
6. Richiudete verso l'interno i lembi di crespelle, e chiudete con altre 2 crespelle. Infornate il timballo a 180 °C per circa 20-30', coprendo con un foglio di alluminio se dovesse seccarsi troppo in superficie.

Foto e styling
Beatrice Prada
Canovaccio C&C Milano

Tanto gusto, niente glutine

Anche con le farine speciali si possono preparare pani e pizze fragranti, pasta all'uovo fresca e invitante, dolci golosi e ricchi. Così gli intolleranti (e i loro famigliari) non rinunciano al piacere della tavola

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO MONICA VINELLA

Bruschette di pane alle erbe con carpaccio marinato

Pizza al trancio con zucchine, scamorza e olive

Bruschette di pane alle erbe con carpaccio marinato

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo**
Senza glutine

- 400 g **farina senza glutine**
- 300 g **carpaccio a fette spesse**
- 20 g **lievito di birra fresco**
- 12 **asparagi**
- 2 **tuorli**
- 1 **cipollotto**
- **insalata novella**
- **erbe aromatiche miste**
- **olio extravergine di oliva - aceto - sale**

Tagliate il cipollotto a fettine e rosolatelo con 2 cucchiai di olio per 2'; frullatelo poi con 40 g di olio, 10 g di aceto e sale (vinaigrette).
Stendete le fette di carpaccio in una pirofila e irroratele con la vinaigrette. Lasciatele marinare in frigorifero per circa 1 ora.
Setacciate la farina e impastatela con 400 g di acqua, poi unite il lievito sciolto in 80 g di acqua tiepida, i tuorli e 35 g di olio; quando gli ingredienti saranno già un po' amalgamati, aggiungete anche 8 g di sale e un trito di erbe aromatiche a piacere.
Ungete di olio uno stampo da plum cake da 1,5 litri, versatevi l'impasto e lasciatelo lievitare al tiepido per circa 40'. Infornatelo quindi a 180 °C per 45'.
Mondate gli asparagi e lessateli in acqua per 5'; tenete da parte le punte e tagliate a julienne i gambi.
Sfornate il pane, lasciatelo intiepidire, tagliatelo a fette e tostatelo leggermente su una gratella.
Preparate le bruschette disponendo sulle fette di pane tostato qualche fogliolina di insalata, poi il carpaccio marinato, gli asparagi a julienne. Decorate con le punte che avete tenuto da parte, tagliate a metà.

Note pratiche La farina senza glutine è composta soprattutto di amidi: prima di impastarla bisogna setacciarla per renderla ariosa, in modo che non si formino grumi quando viene in contatto con il liquido.

Pizza al trancio con zucchine, scamorza e olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **45 minuti più 2 ore e 30 minuti di lievitazione** **Vegetariana senza glutine**

- 350 g **farina senza glutine**
- 300 g **pomodori pelati a cubetti**
- 190 g **zucchina**
- 125 g **mozzarella**
- 80 g **scamorza bianca**
- 20 g **lievito di birra fresco**
- **olive taggiasca - gherigli di noce**
- **origano - aglio - olio extravergine - sale**

Setacciate la farina, impastatela con 200 g di acqua e unite il lievito sciolto in altri 70 g di acqua. Aggiungete 8 g di sale e 20 g di olio (preferibilmente, impastate nell'impastatrice con la frusta a gancio). Lasciate lievitare l'impasto ottenuto per circa 1 ora e 30'.
Stendete l'impasto in un disco e mettetelo in una teglia (ø 31 cm) ben unta di olio; schiacciatelo con le mani per adattarlo alla teglia. Condite i pelati con 2 cucchiai di olio, sale e origano, distribuiteli sulla pizza e lasciate lievitare ancora per 1 ora.
Tagliate la zucchina a rondelle e scottatele per 2' in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, che toglierete appena spegnete.
Cospargete la pizza con le zucchine e olive a piacere. Infornatela a 185 °C per 10-15'. Sfornatela e completatela con la scamorza e la mozzarella tagliate a pezzetti e i gherigli di noce. Servitela tagliata a tranci.

Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- 250 g **farina senza glutine**
- 150 g **mais in scatola**
- 100 g **spinaci novelli**
- 35 g **farina di mais fine**
- 6 **gamberi**
- 3 **tuorli - 1 uovo**
- **scalogno - timo - erba cipollina - burro**
- **vino bianco secco - panna fresca**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Impastate la farina ben setacciata con la farina di mais, i tuorli e l'uovo, un cucchiaio di olio, sale.
Frullate il mais con la sua acqua e passatelo al setaccio; unite il purè ottenuto all'impasto, poco alla volta. Impastate aggiungendo circa 50 g di acqua.
Tirate la pasta in sfoglie sottili, poi tagliatela in pappardelle con la rotella ondulata.
Sgusciate i gamberi conservando gli scarti: mettete le teste e i gusci in una casseruola con 2 cucchiai di olio, un rametto di timo e mezzo scalogno; fate rosolare per 2', poi bagnate con un bicchiere di vino e uno di acqua; fate cuocere per altri 5', schiacciando un po' le teste mentre cuociono, infine filtrate schiacciando teste e gusci in un colino, ottenendo un brodo.
Rosolate le code sgusciate in una padella con una nocetta di burro e un rametto di timo, a fuoco basso; unite il brodo, 2 cucchiai di panna e fate restringere per 2-3'.
Lessate, intanto, le pappardelle in acqua bollente salata; dopo 30 secondi da quando vengono a galla scolatele delicatamente con una schiumarola e mettetele nella padella del sugo di gamberi: unite gli spinaci, mescolate e servite la pasta, mettendo una coda di gambero sulla sommità del piatto, come decorazione. Guarnite con erba cipollina e pepe.

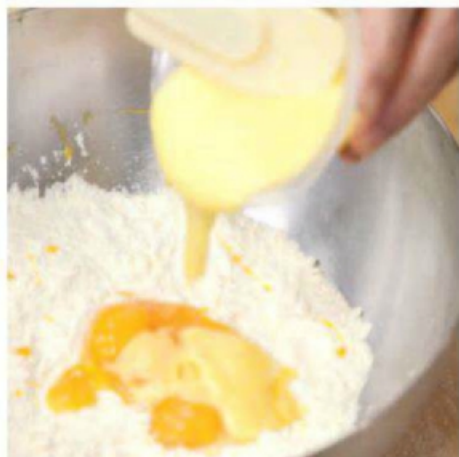
Note pratiche Per gli impasti con farina senza glutine non serve il riposo, perché non c'è la "maglia" glutinica che deve perdere elasticità. Si lavorano subito, facendo attenzione a non lasciarli troppo all'aria: la farina speciale trattiene poca umidità, perciò l'impasto si secca subito. Sempre per l'assenza del glutine, la pasta risulterà di consistenza delicata e cedevole, per questo va consumata immediatamente.

GLUTEN-FREE: TRE COSE DA SAPERE

Il marchio
I prodotti che sono privi di glutine riportano in etichetta la dicitura "senza glutine", nel rispetto del regolamento CE n. 41/2009 e delle Linee guida del ministero della Salute. L'AIC (Associazione Italiana Celiachia) ha inoltre registrato il marchio della "spiga barrata", un ulteriore simbolo per l'immediato riconoscimento dei prodotti per celiaci.

Un aiuto prezioso
Il "Prontuario AIC degli Alimenti" è una pubblicazione che ogni anno raccoglie anche i prodotti del libero commercio che risultano idonei ai celiaci. È il risultato del costante contatto tra AIC e le aziende alimentari; dal momento che i prodotti possono subire modifiche nel tempo, viene costantemente aggiornato e reso scaricabile sul sito www.celiachia.it

La magia delle farine
Farina e crema di riso, farina di mais, amido di mais (o maizena), fecola di patate, tapioca, farina di soia, di grano saraceno, di castagne, di ceci... sono tutte senza glutine, adatte a specifici impieghi in cucina. Alcune sono ingredienti base delle farine "dietoterapiche" elaborate dalle varie ditte produttrici gluten-free per la produzione del pane, delle pizze e di tutti i prodotti lievitati. Le miscele di farine variano, ma tutte hanno in comune la presenza di addensanti e di sostanze che, in assenza del glutine, facilitano la lievitazione, come farina di guar, di semi di carrube, latte in polvere, gomma Xantano.
[*giorgio donegani*]

Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli

Sedanini in salsa vegetale

Torta farcita al pistacchio e fragole

Sedanini in salsa vegetale

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

250 g farina senza glutine
250 g fave sgranate
120 g stracciatella
85 g zucchina
75 g asparagi
60 g panna fresca
50 g cipollotto
45 g carota
10 pomodorini ciliegia
4 tuorli - 1 uovo
menta - olio extravergine di oliva - sale

Setacciate la farina in una ciotola, poi amalgamatela con l'uovo, i tuorli e un cucchiaio di olio; impastate aggiungendo a poco a poco 50 g di acqua e sale.
Trafilate la pasta con la trafila, ottenendo i sedanini.
Spuntate appena il cipollotto, tagliatelo a rondelle e rosolatelo in una casseruola insieme alla carota tagliata in brunoise, con 2-3 cucchiai di olio, 2 mestoli di acqua e un pizzico di sale, per circa 2-3'. Tagliate la zucchina in piccola dadolata, dopo aver eliminato il cuore con i semi. Tagliate a rondelle gli asparagi. Unite entrambi a cipollotto e carote, insaporiteli per 2', aggiungete la panna. Spegnete e frullate tutto, ottenendo una salsa fluida. Saltate i pomodorini tagliati a metà o in quattro in un'altra padella con un filo di olio e sale. Scottate le fave per 2-3' in acqua bollente, scolatele e pelatele.
Lessate i sedanini e scolateli; saltateli delicatamente nella padella, dove avrete riversato la salsa. Serviteli con la stracciatella e i pomodorini, completando con le fave e con un filo di olio nel quale avrete tritato qualche foglia di menta.

Torta farcita al pistacchio e fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

200 g panna fresca
90 g farina senza glutine per dolci
80 g pistacchi sgusciati e spellati
50 g farina di mandorle
50 g burro
50 g maraschino
12 grosse fragole
3 tuorli - 2 uova
zucchero - burro e farina senza glutine per la tortiera - latte - vanillina - menta - sale

Montate le uova e 2 tuorli con 120 g di zucchero e un pizzico di sale; quando il composto sarà soffice e spumoso, unite il burro fuso, poi 80 g di farina, mescolata con la farina di mandorle, e mezza bustina di vanillina. Versate il composto in una tortiera (ø 27 cm) imburrata e infarinata e infornate a 170 °C per circa 20'.
Sfornate la torta, toglietela dallo stampo e lasciatela raffreddare.
Scaldate 150 g di latte con un pizzico di vanillina; al bollore, versatelo sul tuorlo rimasto, battuto con un pizzico di sale e 10 g di farina. Tornate sul fuoco e cuocete per 3-4', finché non comincia a rapprendersi. Lasciate raffreddare la crema pasticciera ottenuta.
Frullate i pistacchi con un cucchiaino di zucchero e un goccio di latte, quanto basta per ottenere un purè. Unitelo alla crema ormai fredda, poi incorporate anche la panna, dopo averla montata.
Mescolate in un pentolino il maraschino con 50 g di acqua e 50 g di zucchero; fate bollire per 1', poi spegnete e lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto.
Sezionate la torta in 2 dischi, conservando le briciole che si formeranno; spalmate un disco con la crema, poi richiudete la torta. Spennellate la superficie con lo sciroppo al maraschino; ricoprite la torta con la crema anche in superficie e lungo il bordo; spolverizzate il bordo con le briciole.
Completate la torta distribuendovi sopra le fragole tagliate a spicchi e foglioline di menta fresca.

Crostatine con crema e macedonia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**
Vegetariana senza glutine

500 g latte
290 g farina senza glutine per dolci
250 g macedonia di frutta a piacere
180 g zucchero
100 g panna fresca
80 g burro
40 g yogurt greco
30 g farina di nocciole
5 tuorli - 1 uovo
limone - cannella in stecca
liquore aromatico - sale - vanillina
acqua di fior d'arancio - zucchero

Portate a bollore il latte con una scorza di limone e un pezzetto di cannella; versatelo filtrandolo su 4 tuorli battuti con 100 g di zucchero e 40 g di farina. Tornate sul fuoco e cuocete per 4-5', fino a ottenere una crema pasticciera. Lasciatela intiepidire.
Impastate 250 g di farina con la farina di nocciole, il burro ammorbidito, 80 g di zucchero, 1 uovo e 1 tuorlo, un pizzico di sale e mezza bustina di vanillina. Lasciate riposare la frolla ottenuta per 30', poi stendetela a 2-3 mm e ritagliatela in misura per foderare 6 stampi da crostatina (ø 12 cm), bordi compresi. Rifilate la pasta e riempite gli stampi con la crema pasticciera, senza colmarli. Infornate a 180 °C per 20' circa.
Montate la panna e amalgamatela con lo yogurt. Condite la macedonia con poco zucchero e un cucchiaio di succo di limone, un cucchiaio di liquore e un cucchiaino di acqua di fior d'arancio.
Servite le crostatine, fredde, completandole con la macedonia e una quenelle di panna allo yogurt.

Note pratiche Essendo ricchissime di amidi, le farine senza glutine danno impasti particolarmente friabili e fini. Più delicati di quelli di farina di frumento, conviene lavorarli il meno possibile.

Testi Laura Forti
Styling Fulvia Carmagnini con Giovanna Baseggio
Foto di apertura: ciotola della farina Christiane Perrochon, canovaccio Linum. Foto delle bruschette: vassoio Fonderia Ceramiche Bucci, forchetta Alessi, piattini Rina Menardi, bicchiere De Padova, tovaglia C&C Milano. Foto della pizza: tovaglia Guri I Zi. Foto delle pappardelle: piatti Thomas, tovaglia Society by Limonta, spianatoia Tescoma. Foto dei sedanini: piatti Arzberg, bicchiere Ichendorf, tovaglia Linum. Foto della torta: piatto Rina Menardi, piatto decorato Bitossi Home, tovaglia C&C Milano. Foto delle crostatine: piatti di Alexa Lixfield su yoox.com, runner Society by Limonta

Crostatine con crema
e macedonia

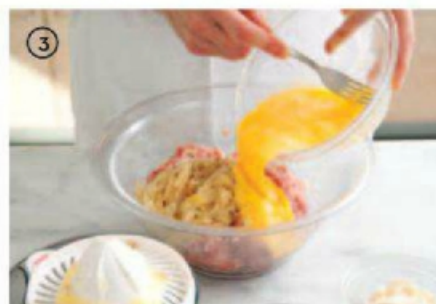
DAL SUDAFRICA

Bobotie, dove si incontrano i continenti

Africa, Europa e Asia si fondono nel simbolo gastronomico di Città del Capo, un pasticcio di carne speziata cotta al forno. Un mix di profumi malesi e tradizioni olandesi, nato ai tempi della Compagnia delle Indie

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Furono i primi a creare un insediamento stabile in Sudafrica, nel XVII secolo. Gli olandesi della Compagnia delle Indie Orientali facevano tappa qui, nell'insediamento che sarebbe diventato Città del Capo, prima di tornare in Europa con le navi cariche di spezie. E in questo lontano avamposto dell'Africa australe cominciarono a sorgere piccole locande gestite da malesi: la gente del porto le frequentava volentieri, perché sapeva che lì il cibo era buono ed economico, tanto da attirare anche i pescatori e i soldati della guarnigione. Il flusso di immigrazione malese sulle navi olandesi continuò per tutto l'Ottocento: i malesi erano spesso schiavi ed erano molto ricercati dai coloni come servitori domestici; quelli noti per essere buoni cuochi venivano acquistati a caro prezzo e portati a vivere nelle case padronali. Ben presto impararono a maneggiare con destrezza i ferri per i *waffle* olandesi e a preparare i biscotti al burro, ma nello stesso tempo i coloni olandesi apprezzavano il curry e le salse tipiche della cucina malese serviti dai loro cuochi. La storia, poi, cambiò mode e dominazioni, popoli ed etnie si mescolarono e anche la gastronomia si adeguò. Il bobotie è un piatto simbolo di questo "miscuglio" gastro-culturale: le sue origini malesi (che si ritrovano nel mix di dolce e salato e nelle spezie) si sposano con suggestioni occidentali, non soltanto olandesi.

Illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

500 g carne di manzo macinata
250 g cipolla
150 g latte
100 g pane per sandwich
20 g farina di mandorle
4 uova
burro
curry
zucchero
limone
sale
pepe

1. Ammollate il pane nel latte; tagliate a fette la cipolla.
2. Rosolate la cipolla in una padella con un'abbondante noce di burro e un pizzico di sale. Cuocetela dolcemente per circa 10' finché si ammorbidisce. Aggiungetela poi alla carne trita.
3. 4. Raccogliete la carne in una ciotola e impastatela con il pane ammollato nel latte, senza strizzarlo. Aggiungetevi la cipolla stufata, poi 2 uova battute, il succo di mezzo limone, sale, pepe, un cucchiaino di zucchero e uno di curry. Completate con la farina di mandorle e amalgamate bene il tutto, ottenendo un composto morbido.
5. Disponetelo in una pirofila, cospargetelo in superficie con qualche fiocchetto di burro e infornate a 190 °C per 30'.
6. Bagnatelo con altre 2 uova battute con 2 cucchiaini di succo di limone e un pizzico di sale e infornatelo nuovamente per 8-10'.

Lo chef dice che è importante controllare, durante la cottura, che il pasticcio non si asciughi troppo: la carne deve rimanere molto morbida. Nel caso, abbassate la temperatura del forno, allungando i tempi di cottura. Servitelo accompagnandolo con riso.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Pirofila Pillivuyt, piatto bambù Comotec, tovaglia di fondo Teixidors

Sodio
quanto basta

Salare poco le ricette non è sufficiente. Perché la maggior parte di sodio, nella dieta quotidiana, la assumiamo nel "sale nascosto" presente negli alimenti. È dunque importante conoscere i prodotti, le alternative e i giusti abbinamenti

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Per quanto goda di una cattiva fama, il sodio è un componente essenziale del sangue e di tutti i liquidi interni del nostro corpo. Guai se non ci fosse! La sua presenza è necessaria per mantenere il tono muscolare, stimolare l'appetito e trattenere l'acqua interna ai tessuti, evitando improvvise perdite idriche. Insieme a due altri sali, il potassio e il calcio, collabora nel mantenere la giusta pressione dei liquidi all'interno dell'organismo, evitando alle cellule di soffrire dei danni che eccessivi sbalzi di pressione produrrebbero inevitabilmente.

Peraltro c'è da dire che una carenza di sodio, elemento che entra nella dieta quotidiana soprattutto in forma di "cloruro di sodio" (cioè come comune sale da cucina), è piuttosto rara: solo in alcuni casi si può avere necessità di reintegrarlo prontamente, per esempio dopo uno sforzo fisico, oppure in seguito a un colpo di calore. In realtà è molto più frequente il caso opposto, in cui il sodio viene assunto in eccesso: una condizione che è importante evitare.

Un consumo esagerato di sodio può avere infatti diverse conseguenze: affatica l'apparato renale che deve smaltire l'eccesso, provoca forte ritenzione di liquidi facilitando la comparsa di edemi, può far aumentare il tasso di colesterolo nel fegato e, soprattutto, può portare a un aumento della pressione sanguigna con problemi cardiocircolatori. In effetti è proprio l'ipertensione arteriosa il disturbo più importante associato a un'eccessiva assunzione di sodio.

Costituito da una miscela di cloro (60%) e sodio (40%), il sale gioca un ruolo chiave non solo nel determinare il gusto dei cibi, ma anche rispetto alla nostra salute: una dieta povera di sale contribuisce fortemente a ridurre il rischio di ipertensione. Occorre però fare attenzione: di tutto il sale che introduciamo con la dieta, solo il 30% circa viene aggiunto durante la preparazione domestica e la cottura, mentre la quota maggiore, oltre il 60%, deriva dal suo massiccio utilizzo nelle preparazioni industriali. Si tratta del cosiddetto "sale nascosto", presente in prodotti a volte insospettabili. Basti pensare che, secondo i dati dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la maggior fonte di sale nella dieta quotidiana è... il pane.

LA GIUSTA QUANTITÀ

Ogni giorno, in condizioni normali, il corpo elimina circa 400 mg di sodio, una quota facilmente reintegrabile (1 tazza di latte contiene 125 mg di sodio, 2 fette di pane 290 mg). Mantenendo una dieta variata, il sale potrebbe essere eliminato dalle nostre abitudini; tuttavia, l'italiano medio ingerisce circa 10 g di sale ogni giorno (cioè 4 g di sodio, quasi 10 volte di più di quello che gli servirebbe!): eliminare completamente il sale pare un'utopia; l'obiettivo condiviso dalle società scientifiche sarebbe di ridurre il consumo a 6 g di sale al giorno.

GLI ALIMENTI POVERI DI SODIO

- Molti alimenti si rivelano preziosi per limitare il consumo di sale o per ridurne gli effetti negativi sull'organismo. Oltre a preferire quelli poveri di sodio, è importante dare spazio ai cibi che contengono molto potassio, un minerale che svolge una funzione riequilibratrice nei confronti del sodio. Fagioli, ceci e piselli, secchi o freschi, contengono pochissimo sodio e sono fonti importanti di potassio (un etto di fagioli freschi contiene 2 mg di sodio e 650 mg di potassio).
- Le banane, così come l'ananas e la frutta in genere, apportano notevoli quantità di potassio e pochissimo sodio. I mirtilli (2 mg/100 g di sodio per 160 di potassio) forniscono poi preziose sostanze antiossidanti (gli antociani) che migliorano elasticità e resistenza dei capillari sanguigni, aiutando a contrastare gli effetti dell'ipertensione.
- I funghi sono un altro alimento interessante per la scarsità di sodio (5 mg per 100 g di champignon) e la ricchezza di potassio (320 mg/100 g).
- Tra tutti i cereali, è il miglio quello che contiene meno sodio (1 mg per 100 g) e si presta a saporitissimi abbinamenti con legumi e verdure.
- Peperoni, pomodori, zucchine, aglio, patate e finocchi sono, a proposito di verdure, tra le più consigliabili per un'alimentazione iposodica: poverissimi di sodio e ricchi di potassio, contengono anche una buona dose di fibre e di fattori protettivi utili per abbassare la pressione.
- Le erbe aromatiche compensano il gusto del sale e migliorano anche la digestione.
- Il pepe e la paprica danno sapore ed esercitano un'azione vasodilatatrice utile per chi soffre di ipertensione.

Lasagne verdi con ragù di champignon

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- 400 g **latte**
- 300 g **funghi champignon puliti**
- 220 g **lasagne verdi**
- 180 g **cipolla**
- 125 g **fagioli rossi lessati**
- 40 g **olio extravergine di oliva**
- **maizena - noce moscata**
- **sale iposodico**

Tagliate a dadini i funghi, tritate la cipolla e rosolatela nell'olio, unite i funghi, fateli insaporire e copriteli con il latte. Cuocete 5' poi legate con un cucchiaino di maizena sciolta in poca acqua fredda.
Riportate a bollore, spegnete e aggiungete i fagioli, mescolate e aromatizzate con una abbondante grattugiata di noce moscata e un pizzichino di sale.
Lessate le lasagne, scolatele e disponetele in una pirofila, sul cui fondo avrete messo un poco di salsa di funghi, alternando le sfoglie alla salsa. Infornate le lasagne a 200 °C per 10': devono solo scaldarsi.

L'uso dei funghi e dei fagioli come ingredienti base del ragù mantiene basso il livello di sodio senza sacrificare il gusto, esaltato anche dalla noce moscata e dal sale iposodico: un piatto unico ottimamente equilibrato, da completare con frutta fresca.

A porzione
Sodio 236 mg
Kcal 372
Proteine 16 g
Grassi 16 g
Zuccheri 44 g

Filetto di platessa e purè di ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

- 600 g **filetti di platessa**
- 230 g **ceci lessati**
- 200 g **vino bianco secco**
- 50 g **olio extravergine di oliva**
- **alloro - timo - chiodi di garofano - sale iposodico**

Scaldate 700 g di acqua con il vino bianco, 4 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano. A bollore tuffate i filetti di platessa, spegnete, coprite e lasciateli nel loro liquido per 10'.
Portate a 60 °C l'olio, spegnetelo e mettetevi in infusione un pizzico di foglie di timo.
Frullate i ceci con un paio di cucchiai di acqua di cottura, filtrata, della platessa.
Mescolate al purè metà dell'olio aromatizzato e condite il pesce con il resto, salandolo con moderazione.

Il pesce di per sé non è povero di sodio, ma quello piatto, come la platessa, ne contiene meno che altre specie. Accompagnandolo nel modo giusto (legumi o verdura), se ne riduce la quantità a meno di 1 g per porzione. Da completare con un primo di riso e verdura.

A porzione
Sodio 732 mg
Kcal 302
Proteine 29 g
Grassi 16 g
Zuccheri 11 g

Filetto di platessa e purè di ceci

Lasagne verdi con ragù di champignon

Filetto di maiale alle erbe su patate schiacciate

A porzione
Sodio 24 mg
Kcal 152
Proteine 2 g
Grassi 10 g
Zuccheri 14 g

Insalata con mango marinato al basilico

A porzione
Sodio 468 mg
Kcal 379
Proteine 33 g
Grassi 21 g
Zuccheri 15 g

Filetto di maiale alle erbe su patate schiacciate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Senza glutine**

- **600 g** filetto di maiale
- **400 g** patate
- **40 g** olio extravergine di oliva
- salvia - rosmarino - menta fresca
- sale iposodico - pepe

Tritate 5-6 foglie di salvia, gli aghi di un rametto di rosmarino e una decina di foglie di menta. Mescolate il trito con 20 g di olio e spalmatelo sul filetto. Fatelo marinare, al fresco, per almeno 1 ora.
Lessate le patate, sbucciatele, schiacciatele grossolanamente e conditele con 20 g di olio, pepe e un pizzico di erbe della marinata.
Tagliate il filetto a fette spesse 1 cm, arrostitele sulla griglia, ben calda, 2' per lato, salatele con moderazione e servitele sulle patate schiacciate tiepide.

Il gusto intenso delle erbe aromatiche permette di limitare il sale e di sfruttare nel migliore dei modi i pregi nutritivi della carne, spesso accompagnata da condimenti molto salati. Dato il buon contenuto di amido delle patate, per completare il pasto basteranno pane e frutta fresca.

Insalata con mango marinato al basilico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **10 minuti più 30 minuti di marinatura** **Vegetariana senza glutine**

- **400 g** polpa di mango
- **200 g** lattughini misti
- **40 g** olio extravergine di oliva
- basilico - limone
- sale iposodico - pepe bianco

Tagliate a dadini il mango e fatelo marinare per 30' con una decina di foglie di basilico tagliato a filetti, l'olio, un cucchiaio di succo di limone e una macinata di pepe bianco.
Lavate i lattughini, scolateli, asciugateli e mescolateli al mango conservando il liquido della marinata.
Condite l'insalata con la marinata del mango salandola con moderazione.

Solo 24 mg di sodio a porzione è quasi un record per un piatto tanto gustoso. Merito del mango che quasi non ne contiene (1 mg per un etto di polpa), ma anche della marinata di condimento. Un'insalata molto leggera, ideale per aprire un menu altrettanto leggero con portate di pasta e verdura, seguite da pesce lessato o carni bianche.

Banane e mele caramellate al curry

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- 150 g zucchero
- 20 g mandorle a lamelle
- 2 banane
- 2 mele verdi
- curry

Tostate le mandorle in una padellina calda, sbucciate e tagliate le banane a rondelle oblique, dividete le mele in 8 spicchi ciascuna, senza sbucciarle.
Fate sciogliere, in una casseruola, lo zucchero e quando sarà diventato biondo aggiungete un cucchiaino di curry. Unite prima le mele, cotte per un paio di minuti girandole, poi aggiungete le banane, mescolate delicatamente e dopo 1' spegnete e scolate la frutta.
Rimettete il caramello sul fuoco e diluitelo con 80 g di acqua bollente (salsa al caramello). Servite la frutta con la salsa al caramello e cosparsa con le mandorle.

Ecco un dolce a prova di ipertensione! Con soltanto 6 mg di sodio per una porzione da 237 kcal, è la conclusione perfetta di un pasto composto anche soltanto da un secondo proteico, con pane (toscano senza sale) e verdura.

A porzione
Sodio 6 mg
Kcal 237
Proteine 2 g
Grassi 3 g
Zuccheri 54 g

Ananas speziato con gelato di lattuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 2 ore di marinatura** **Vegetariana senza glutine**

- 800 g ananas sbucciato
- 400 g lattuga pulita
- 300 g latte
- 50 g zucchero
- anice stellato - cannella in polvere - vaniglia

Tagliate l'ananas in 4 fette da circa 150 g e centrifugate il resto. Mettete, nel succo ottenuto, un pizzico di cannella, i semi di mezzo baccello di vaniglia e alcuni semi di anice stellato, versate sulle fette di ananas e fate marinare per 2 ore mentre preparate il gelato.
Scottate la lattuga per 1' in acqua bollente, scolatela, raffreddatela e strizzatela.
Portate a bollore il latte con lo **zucchero,** unite la lattuga, frullate e fate raffreddare in frigorifero.
Versate il frullato nella gelatiera e avviatela. Servite il gelato con l'ananas completando con il succo alle spezie.

Il latte contiene 50 mg/100 g di sodio: conviene abbinarlo a ingredienti poveri di sodio come ananas e lattuga. Questo piatto, molto leggero, può concludere un menu con primo, secondo e contorno.

A porzione
Sodio 202 mg
Kcal 195
Proteine 5 g
Grassi 3 g
Zuccheri 39 g

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti, ciotole e pirofile Easy Life Design

Ananas speziato con gelato di lattuga

Banane e mele caramellate al curry

LA RICETTA DELLO CHEF

GIANCARLO MORELLI

Istinto, fantasia e curiosità: tre parole che riassumono la visione gastronomica dello chef bergamasco-brianzolo. E in più, la ricerca. Di cose buone, che facciano bene

POMIROEU

Il nome, in brianzolo, significa pometo: il ristorante, infatti, si trova in una vecchia cascina a Seregno, a nord di Milano, che si chiamava così perché era vicino a un grande meleto. Giancarlo Morelli l'ha rilevata dandole un'impronta fantasiosa: la sua squadra al lavoro in grembiuli colorati è sempre in diretta su uno schermo, in una vetrina visibile dalla strada.

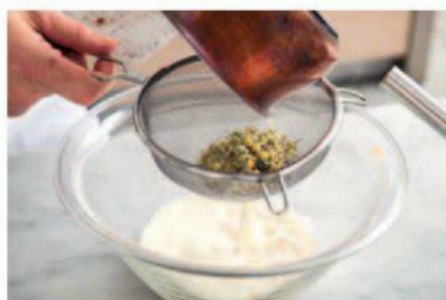
Via Garibaldi 37, Seregno (MB)
www.pomiroeu.com

"La mia cucina? Direi che dipende molto dai miei stati d'umore". Giancarlo Morelli, chef d'origini bergamasche, definisce così, in modo assai efficace, il suo rapporto istintivo, immediato e passionale con i fornelli: nei suoi piatti riversa la sua energia e il suo spirito fantasioso, ma anche un particolare gusto estetico per i dettagli (avete notato i suoi occhiali? Ne ha più di 100 paia, e tutti con le lenti...). Ambasciatore della cucina italiana in Perù, è spinto da un'incessante curiosità per tutto ciò che riguarda il mondo del cibo, ma soprattutto per la materia prima. "Non mi sono mai lasciato coinvolgere da quelle cucine alle maltodestrine, dove una preparazione deve essere più bella che buona. La tecnica è importante ma, oggi, deve servire per l'estrazione totale del gusto della materia prima". Anche Morelli quindi è un sostenitore assoluto della qualità degli ingredienti. E va anche oltre, affermando addirittura che oggi il "buon cuoco è colui che sa trovare i piccoli produttori in grado di fornire cose buone, che ci facciano bene". Il suo ingrediente preferito? "Anche se sono nato in terra di polenta, ho un rapporto particolare con il riso. Lo adoro".

Bavarese alla camomilla con meringa alla lavanda

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 12 ore per le meringhe e 4 ore di raffreddamento**

- **500 g panna fresca**
- **330 g zucchero semolato**
- **250 g latte intero**
- **125 g albume**
- **50 g zucchero a velo**
- **50 g fiori di camomilla**
- **30 g fiori di lavanda**
- **20 g cioccolato bianco**
- **15 g semi di papavero**
- **15 g gelatina in fogli**
- **10 tuorli**

Montate a neve l'albume con 200 g di zucchero semolato e 50 g di zucchero a velo, finché non diventa sodo e lucido. Incorporatevi poi i semi di papavero e 15 g di lavanda. Disponete il composto su una teglia con carta da forno, la maggior parte in un disco, una parte in forma di bastoncini; infornate a 50-80 °C per 12 ore, ottenendo le meringhe.
Scaldate il latte con la camomilla fino a 90 °C, poi versatelo, filtrandolo, su 5 tuorli battuti con 100 g di zucchero semolato. Tornate sul fuoco, sciogliete nel composto la gelatina precedentemente ammollata in acqua; portate a 85 °C, poi spegnete e fate raffreddare.
Montate 250 g di panna e incorporatela al composto di uova e latte e versate tutto in 8 stampi cilindrici ad anello, poggiati su un vassoio coperto con carta da forno e foderati internamente con acetato. Lasciate in frigorifero per almeno 4 ore.
Mescolate 15 g di lavanda con 250 g di panna, lasciatela insaporire poi versatela filtrandola su 5 tuorli battuti con 30 g di zucchero semolato. Andate sul fuoco e portate a 80 °C mescolando. Scioglietevi, quindi, il cioccolato bianco e lasciate raffreddare (salsa al cioccolato).
Sbriciolate il disco di meringa su un vassoietto; sformate le bavaresi e "impanatele" nelle briciole di meringa. Servitele poi insieme alla salsa, decorando con i bastoncini di meringa.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto e ciotolina Giovanni Botter, tessuti Roulotte Collection

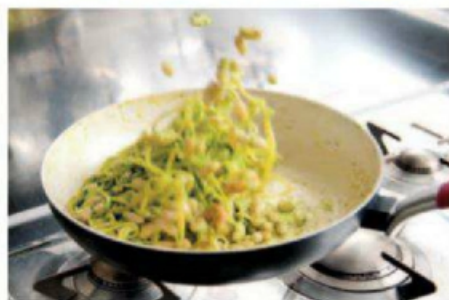
CUCINA E MANG(I)A

Massimiliano, sceneggiatore di fumetti (ama il Giappone, i suoi manga e il sushi!), è cuoco per passione: gli piace osare ogni volta qualche cosa di nuovo, che poi condivide con chi ama (e con chi legge il suo blog: neparliamoacena.blogspot.com). Questo pesto profumato e primaverile è un'invenzione recente, dove il finocchietto è l'elemento di freschezza che rende originale il classico abbinamento dei gamberi con i cannellini.

Linguine al pesto di finocchietto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 12 ore di ammollo**

400 g gamberi
350 g linguine
200 g fagioli cannellini
100 g grana
60 g olio extravergine di oliva
50 g finocchietto selvatico
40 g pinoli
vino bianco secco
alloro - aglio - sale - pepe

Mettete in ammollo i fagioli per almeno 12 ore; scolateli, sciacquateli e cuoceteli coperti di acqua, con 3 foglie di alloro e 1 spicchio di aglio per circa 40'.
Lavate il finocchietto e frullatelo con i pinoli, il grana a pezzettini e uno spicchio di aglio privato del germoglio interno, unendo l'olio poco alla volta, fino a ottenere una crema; salatela e pepatela (pesto). Mettete in frigorifero.
Sgusciate i gamberi, togliendo il filamento scuro e conservando le teste e i gusci, che metterete a cuocere in una casseruola, con 2 bicchieri di acqua e mezzo di vino, per circa 15' (fumetto).
Cuocete le linguine in acqua salata; intanto, saltate i gamberi in una larga padella, con un filo di olio, per 2-3', finché non diventano rosa, unitevi i fagioli scolati e mezzo bicchiere di fumetto.
Scolate la pasta al dente e saltatela nella padella, unendo il pesto e mescolando, in modo da condirla bene.
Servite subito la pasta, lasciando qualche gambero sulla sommità.

MASSIMILIANO DE GIOVANNI

"Già da ragazzino giravo intorno ai miei in cucina, erano entrambi abili cuochi. Da adulto, mi sono lanciato in nuove creazioni; un po' per il gusto della ricerca, un po' per... evitare il confronto quando li invito a cena!"

TRASFORMARE

L'UOVO

*Perché la meringa è leggerissima e il soufflé tanto soffice?
Perché la maionese e la salsa olandese sono così ricche e cremose?
Il segreto sta negli albumi e nei tuorli, che hanno il potere
di inglobare aria o grassi creando la magia di spume ed emulsioni*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI   FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Aria L'uovo può inglobarla, rivestendone minuscole bolle con le sue proteine. Produce così una schiuma resistente che rende ariosi e gonfi la **meringa** e lo **zabaione**, e che consente al **pan di Spagna** e al **soufflé** di sollevarsi in cottura. Gli albumi devono essere intatti, senza macchie di tuorlo, che inibiscono la formazione di schiuma.
Grassi Il tuorlo contiene lecitina, che ha affinità con l'acqua e con i grassi: per questo la sua parte acquosa si mescola alla perfezione con minuscole goccioline di olio o di burro, dando luogo a emulsioni stabili come la **maionese** e la **salsa olandese**.
Densità Il tuorlo si addensa con il calore cambiando consistenza a partire da 68 °C: unito a passati di verdura, latte o altri liquidi, dà spessore a **salsa olandese**, **vellutate**, **zabaione**, **crema inglese**, ma senza "indurirli".
Temperatura Per sfruttarne al massimo le proprietà, lavorate le uova a temperatura ambiente. Le proteine si coagulano a 80 °C: attenzione alla temperatura (con il bagnomaria si controlla meglio).

PER MONTARE E BEN AMALGAMARE

FRUSTA MANUALE
Mescola, amalgama e monta quantità non eccessive di uova. I tempi dipendono dall'energia di chi la manovra!

FRUSTE ELETTRICHE
Buon compromesso se non si possiede l'impastatrice. Utilissime per montare albumi e tuorli e, a bassa velocità, semplicemente per amalgamare. Adatte per quantità piuttosto contenute di uova.

IMPASTATRICE
Grazie alla sua potenza e alla capacità, munita di frusta a gomitolo, può montare a lungo anche grandi quantità di uova. Ideale per lavorare la meringa a freddo e il pan di Spagna senza separare tuorli e albumi.

Meringa a caldo

Mettete a cuocere 130 g di zucchero semolato con qualche cucchiaio di acqua e iniziate a montare 130 g di albumi (2-3) con un pizzico di sale. Quando gli albumi saranno una spuma che, sollevata, formerà delle punte, lo zucchero dovrà aver raggiunto 110 °C: unitelo a filo agli albumi continuando a montare (otterrete meringhe meno vetrose di quelle fatte a freddo). Incorporate infine 130 g di zucchero a velo (dà friabilità) passandolo al setaccio e lavorando con una spatola. Distribuite il composto, con una tasca da pasticciere o con un cucchiaio, su una placca coperta di carta da forno. Spolverizzate le meringhe con zucchero a velo e infornatele a 70-80 °C per 2-3 ore, secondo la dimensione. A 110 °C per 60-90' si coloriranno e resteranno morbide all'interno.

Meringa a freddo
Unite agli albumi un pizzico di sale e il doppio di peso di zucchero semolato fine. Montateli per 30-40' per sciogliere lo zucchero e ottenere una spuma gonfia e lucida.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Pan di Spagna

Nella preparazione manuale è più facile lavorare tuorli e albumi separatamente; nell'impastatrice invece si montano le uova intere con tutto lo zucchero. Unite 60 g di zucchero a 3 tuorli e lavorateli con una frusta per 6-7', fino a ottenere una crema gonfia che "scrive": facendola colare sul composto deve lasciare una traccia consistente e ben distinta. Montate 3 albumi con un pizzico di sale. Quando saranno spumosi unite 40 g di zucchero e montate ancora per 6'. Incorporate quindi i tuorli montati mescolando con la frusta, senza amalgamare completamente, per potere lavorare ancora il composto senza smontarlo. Infine unite 50 g di farina setacciandola e incorporatela con movimenti delicati dal basso verso l'alto, scrollandola dalla frusta; lavorando poi con una spatola unite altri 50 g di farina. Trasferite il composto in una tortiera imburrata e infarinata e infornate a 175-180 °C per 20'.

Soufflé

Amalgamate 35 g di farina con 35 g di burro, poi uniteli a 250 g di latte scaldato con un pizzico di sale. Mescolate con la frusta per 2-3' dal levarsi del bollore. Incorporate quindi 3 tuorli, 3 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe e lasciate raffreddare. Montate 3 albumi con un pizzico di sale.

Mescolate subito metà degli albumi montati al composto di tuorli freddo, poi incorporate il resto un po' alla volta, lavorando con delicatezza.

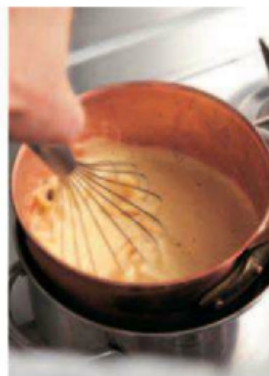
Trasferite il composto in uno stampo da soufflé grande o in singoli stampini, imburrati e spolverizzati con grana grattugiato. Infornate a 190 °C per 25-30'.

Sfornate il soufflé e servitelo immediatamente: la consistenza ancora elastica dell'impasto si adatta alla diminuzione del volume di aria.

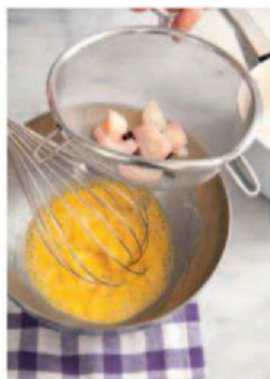
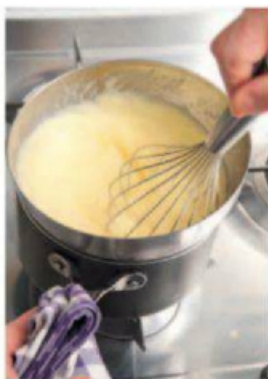
Zabaione

Raccogliete a freddo in una pentola di rame con lungo manico (polsonetto) e fondo a semisfera 3 tuorli, 4 mezzi gusci di vino bianco secco e 5 mezzi gusci di Marsala secco.

Aggiungete, sempre fuori del fuoco, 6-7 cucchiai di zucchero semolato e mescolate. Per dare stabilità al polsonetto, posatelo su un canovaccio disposto ad anello.

Trasferite su un bagnomaria tra 80 e 85 °C (a una temperatura più alta l'uovo si coagula) badando che il polsonetto non tocchi il fondo della pentola. Montate tutto energicamente, lavorando con la frusta manuale o con le fruste elettriche per 3' circa, fino a ottenere un composto cremoso, che dovrà conservare però una certa fluidità.

Distribuite lo zabaione in tazze e servitelo caldo o tiepido, accompagnandolo a piacere con fini biscottini secchi.

Salsa olandese

Unite in una casseruola 120 g di vino bianco, 20 g di aceto, una presa di sale, qualche grano di pepe e uno scalogno a fettine. Fate ridurre sul fuoco del 40%, poi lasciate raffreddare.

Raccogliete in una ciotola per il bagnomaria 2 tuorli, unite la riduzione filtrandola e mescolate. Trasferite la ciotola su un bagnomaria a 80 °C: l'acqua deve essere appena

fremente. Montate i tuorli con la frusta manuale o le fruste elettriche fino a ottenere una salsa cremosa: ci vorranno circa 5'. (Tenete conto che più si sosta sul fuoco più la salsa si rassoda e che

il burro chiarificato darà ulteriore densità). Togliete quindi la ciotola dal bagnomaria e posatela su un canovaccio disposto ad anello, che darà stabilità. Lavorate ancora brevemente la salsa.

Quindi incorporate a filo, a poco a poco, 120-180 g di burro chiarificato ancora tiepido (se usate quello già pronto, fondetelo e lasciatelo intiepidire), senza mai smettere di montare.

Maionese

Riducete sul fuoco 40 g di aceto bianco, scioglietevi una presa di sale (aggiunto direttamente alle uova non si scioglie del tutto). Unitelo tiepido a 3 tuorli raccolti in una ciotola con un po' di senape.

Mescolate con la frusta (se cambiate verso non succede niente), poi versate a filo a goccia a goccia 300 g di olio (mix di 150 g di olio extravergine delicato e 150 g di olio di mais).

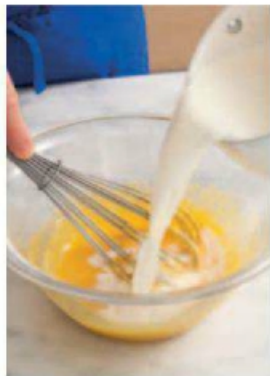
Lavorate senza interruzione fino a una consistenza cremosa, quindi sgrassate e aromatizzate la maionese con 2 cucchiai di succo di limone. Potete ammorbidirla con un cucchiaio di acqua.

Vellutata

Lessate al dente 250 g di verdure sode, poi frullatele in purè. Unite a 300 g di brodo e 200 g di acqua di cottura delle verdure 30 g di farina maneggiati con 30 g di burro.

Cuocete per 3-4' dal bollore, poi incorporate il purè e 2 tuorli mescolati con 100 g di panna fresca (serve a non farli coagulare). Cuocete ancora per 1' mescolando velocemente.

Crema inglese

Mescolate 6 tuorli con 150 g di zucchero, aggiungete quindi un cucchiaino di fecola e un pizzico di sale. Per ottenere una crema più ricca e intensa, usate 8 tuorli ed evitate la fecola.

Scaldate fino al bollore 500 g di latte con cannella, vaniglia o scorza di limone a piacere; poi, filtrandolo se serve, versatelo sui tuorli mescolando. Trasferite tutto in casseruola

e, mescolando con la spatola, fate addensare a fuoco dolce (a bagnomaria è più sicuro), tra 80 e 85 °C per non far coagulare la crema. Lasciatela raffreddare in una ciotola coperta.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Casseruola bianca Moneta

NEL PROSSIMO NUMERO
Vongole, cozze e altre conchiglie

La suprema
taglio pregiato del pollo

Due sono le versioni sull'origine del nome, che indica il petto di pollo: la prima fa riferimento alla posizione del petto che è la parte alta (superiore) del busto; la seconda ipotesi allude alla finezza delle carni, tanto delicate da essere definite "supreme"

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Il petto si trova in commercio già disossato; partendo però dal pollo intero potete sfruttare anche parte dell'ala, ottenendo un risultato sicuramente più apprezzabile. Con un coltello affilato seguite una linea, nel senso della lunghezza, che divide a metà il petto. Quindi seguite il busto sino alla base dell'ala.

Proseguite poi nel taglio seguendo le ossa del dorso fino alle cosce: a questo punto metà del petto è staccata; procedete nel medesimo modo con l'altra metà del petto.

Eliminate parte dell'ala incidendo a metà della giuntura, quindi liberate l'osso dell'ala come se fosse una costoletta. Per alcune preparazioni, più raffinate, potete eliminare anche la pelle. La suprema adesso è pronta per essere cucinata oppure farcita.

Per farcire la suprema, eliminate completamente la parte dell'ala (vi conviene, in questo caso, acquistare un petto già disossato e diviso a metà). Eliminate l'ossicino dello sterno, poi separate il filettino che si trova dal lato che era attaccato al busto.

Procedete con un taglio che divida esattamente il petto a metà del suo spessore senza completare il taglio in modo da poterlo aprire a libro.

Battete il petto soprattutto nella parte periferica, lasciando più spessa la parte centrale: l'operazione serve a rendere più sottili i lembi, in modo da poterli successivamente ripiegare per contenere la farcitura.

Disporre al centro della carne gli elementi che compongono il ripieno; battete il filettino abbastanza sottile e disponetelo sopra il ripieno avendo l'accortezza di tenere la parte con la pellicina lucida e trasparente verso l'interno.

Ripiegate i lembi del petto verso l'interno, sigillateli battendo con la lama del coltello. Quando cuocete la suprema, appoggiatela dal lato richiuso così da sigillare la giuntura. La suprema con parte dell'ala si presta a essere cotta con la pelle per realizzare delle "braciole" di pollo, oppure per essere panata alla "milanese".

i piaceri

maggio 2012

118

Il Moscato di Scanzo
Rosso da meditazione, ricco di aromi, raro e prezioso: è la più piccola Docg italiana

125

Oli fruttati
Leggeri, medi o intensi: da Nord a Sud, la mappa sensoriale degli extravergini d'Italia

126

Cagliari golosa
Al ristorante, in botteghe ed enoteche, al mercato del pesce, il trionfo dei sapori di Sardegna

134

La cucina degli avanzi
È la base di molte ricette di tradizione popolare. Oggi è tornata di moda, ma con più gusto

foto Michele Bella

Rosso, prezioso Moscato di Scanzo

Arriva dal Medioevo, lo bevono pochi eletti ed è la più piccola Docg italiana. Storia e profumi del passito che nasce sulle bellissime (e poco conosciute) colline di Bergamo. E che è finito anche su un francobollo

TESTO PATRIZIA CAZZOLA

L'affascinante storia del Moscato di Scanzo, la più piccola Docg d'Italia (assegnata nel 2009 e scelta lo scorso marzo dalle Poste italiane per rappresentare la Lombardia nella serie filatelica dedicata al Made in Italy), potrebbe iniziare con un *C'era una volta...* Già, perché stiamo parlando di un vino rosso passito, e di un vitigno che porta lo stesso nome, tra i più antichi del nostro paese. Le prime citazioni risalgono, infatti, al Medioevo: si parla di "Moscatello" in un editto trecentesco firmato dal feudatario Alberico da Rosciate e in un documento coevo dove è citato come bottino di "battaglia" vinto a Scanzo dai Guelfi. I nomi di Rosciate e Scanzo, ricorrenti nelle cronache, rivelano un'ulteriore, importante peculiarità che riguarda questa Docg: il vino è ottenuto in purezza da uve che da sempre nascono esclusivamente nel territorio del comune di Scanzorosciate (i due paesi, divisi e uniti più volte nel corso del tempo, sono diventati un unico comune nel 1927), a sette chilometri da Bergamo, e limitatamente alla sua zona collinare. Tanto prezioso che nella seconda metà del '700 il Moscato viene portato in dono a Caterina II di Russia dall'architetto bergamasco Giacomo Quarenghi e, passato ancora un secolo, lo ritroviamo quotato alla borsa di Londra, insieme a Porto e Sherry, grazie al fiuto degli inglesi in materia di passiti.

"È decisamente un prodotto di nicchia", racconta Angelica Cuni, vulcanica presidente del Consorzio di Tutela Moscato di Scanzo e titolare dell'azienda agricola Il Cipresso, "soprattutto se si considera che gli ettari vitati a moscato di Scanzo sono 31 in tutto, suddivisi tra gli attuali 19 soci del Consorzio, per una produzione di 60 mila bottiglie da 500 ml". E aggiunge: "Di nicchia, ma con una gran voglia di farsi conoscere e apprezzare da un pubblico più vasto". Vediamo, allora, la sua carta d'identità, cominciando dalla voce "territorio". Dicevamo che il vitigno è impiantato solo sulle colline di Scanzorosciate: i pendii sono ripidi e la profondità del terreno è minima. Sotto, infatti, c'è roccia, che qui chiamano *sass de luna*: "È un calcare bianchissimo che si sbriciola se sta all'aria, ma

Sopra
Le colline di Scanzorosciate. Il panorama, con vigne, ville e fattorie, ricorda quello toscano del Chianti.
A sinistra
Grappoli di moscato di Scanzo. Le uve vengono fatte appassire per un periodo che va da 20 a 50 giorni.

molto duro se coperto da terriccio", racconta Manuele Biava dell'omonima azienda con vigneti, soleggiatissimi, quasi in cima al Monte Bastia. "Le vigne coltivate su questo tipo di terreno fanno molta fatica a svilupparsi, ma quando la pianta riesce a saldarsi sulla roccia, prende il meglio: sali e aromaticità che fanno del Moscato di Scanzo un prodotto unico. Coltivato altrove, non avrebbe uguali caratteristiche". Ed ecco i suoi tratti "somatici": ha una gradazione alcolica alta (minimo 14° da Disciplinare, spesso superati), un bel colore rosso rubino carico, molto vivo (negli anni può tendere al granato), quando è giovane emana decisi sentori fruttati (sottobosco, fragola, marasca, ma la gamma è vasta) e col tempo sviluppa note più speziate ed eleganti (pietra focaia, cuoio, tabacco...).

Roccia dura, pendii... un vitigno "eroico". Come eroici sono i vignaioli che lo coltivano, anzi che lo accudiscono e lo seguono nella crescita come si fa con un bambino. Anche la vendemmia è faticosa: "La facciamo tardiva, tra fine settembre e ottobre, e richiede molto tempo. I grappoli, per natura spargoli (cioè radi), si raccolgono a mano con delicatezza, eliminando gli acini non adatti all'appassimento perché danneggiati o rotti. Poi si appoggiano con cura uno accanto all'altro e si fanno appassire, in modo naturale, su graticci o cassette per un periodo da 20 a 50 giorni", spiega Sereno Magri, altro membro del Consorzio, che produce un Moscato di Scanzo vincitore lo scorso anno, ad Autochtona 2011 (vedi a lato), nella categoria "Miglior vino dolce". Non solo la vendemmia richiede fatica, ma tutte le fasi della lavorazione. "Gli spostamenti dopo l'appassimento sono fatti a mano e non con pompe", racconta Maurizio Pagnoncelli Folcieri, appassionato cultore e coltivatore, da generazioni, di moscato di Scanzo. "È un continuo e attento andirivieni, perché la buccia diventata molto fragile si potrebbe staccare". Dopo la pigiatura, le uve maturano per almeno due anni in acciaio, poi si passa all'affinamento in bottiglia per un altro anno prima che il vino venga commercializzato. Quella della distribuzione è, finora, l'unica nota dolente del Moscato di Scanzo: fuori dal suo territorio, è difficile trovarlo nei ristoranti o sugli scaffali delle enoteche. Per acquistarlo, bisogna andare al Consorzio (28 euro il prezzo medio per la bottiglia da mezzo litro) o direttamente dai produttori. Degustarlo, però, apre un mondo: in bocca è estremamente piacevole, moderatamente dolce, armonico, persistente ed è perfetto con la pasticceria secca, i formaggi erborinati o il bergamasco Strachitunt (una varietà di gorgonzola) accompagnato da miele di castagno. Il miglior abbinamento possibile? "Berlo da solo, perché è un vino da meditazione", consiglia Manuele Biava. "Ma anche berlo con gli amici, perché è un vino che favorisce le chiacchiere", scherza Maurizio Pagnoncelli. Insomma, "una volta che lo conosci, lo ami", conclude Angelica Cuni. E sembra che stia parlando di un figlio.

APPUNTAMENTI

Festa del Moscato di Scanzo 7-9/09/12, Scanzorosciate
In programma degustazioni, passeggiate tra i vigneti, musiche e rievocazioni storiche. Inoltre, per tutto settembre, le cantine si aprono per visite e brindisi. Info: Strada del Moscato di Scanzo, tel. 035654712, www.stradamoscato disconzo.it

Autochtona 2012 22-23/10, Bolzano
È la manifestazione dedicata ai vini autoctoni italiani e tra i partecipanti c'è il Moscato di Scanzo. Il biglietto d'ingresso costa 25 euro. Info: Fiera di Bolzano, tel. 0471516000, www.fierabolzano.it

CONSORZIO DI TUTELA MOSCATO DI SCANZO

Sede del consorzio via Abadia 33/a, Scanzorosciate (BG), tel. 0356591545, www.consorzio moscatodiscanzo.it

Il Cipresso via Cerri 2, tel. 0354597005, www.ilcipresso.info

Biava via Monte Bastia 7, tel. 035655581, www.aziendabiava.it

Magri Sereno piazza Alberico da Rosciate 2, tel. 035664289, www.aziendaagricola magrisereno.it

Pagnoncelli Folcieri via Colleoni 108, tel. 035662012, www.moscato pagnoncelli.com

4 MODI DI BERE IL PINOT NERO

Nobile, di multiforme ingegno

Il pinot nero è tra i vitigni più sensibili al terroir, capace di esprimerne le doti peculiari nel modo più fedele.

Pinot nero: il più difficile, intrigante, complesso dei vitigni. Ma forte di una qualità quasi unica: assorbire il carattere del terreno e del clima dove vive. Osannato già dai monaci medievali nella Borgogna, sua culla, ha buccia fine che lo rende fragile, ma leggero seppure intenso in vinificazione. Ama grandi sbalzi di temperatura e dolci pendii di composto elegante (argilla e calcare), come quelli che trova in Italia in Alto Adige e nell'Oltrepò Pavese. Grandi sorprese da valorizzare le abbiamo trovate però perfino in un'inattesa Sicilia. (Del Pinot nero parliamo anche a pag. 20). [*yoel abarbanel*]

UNA FRESCA MADELEINE AL PIGATO

Erbe aromatiche e olio, tra i ricordi olfattivi del sommelier Christian Pasquarelli del ristorante Claudio a Bergeggi (SV), e soprattutto un vino, quel bianco Pigato di Albenga dove ritrova un concentrato di tutti i profumi della sua terra: dal rosmarino rigoglioso al basilico leggendario e agli alberi di limoni, senza contare i conterranei carciofi, che, per quanto "difficili", sono sempre in perfetta simbiosi con il Pigato, come le piccole olive taggiasche dal sapore rotondo. Vino fresco e dall'acidità marcata, che un po' ricorda il carattere riservato dei liguri, sta bene con piatti che sprigionano gli stessi aromi del suo bouquet, e benissimo con gamberi rossi crudi e branzini al vapore. Le etichette irrinunciabili? Cascina Feipu dei Massaretti, Anfossi e Calleri: cantine storiche della piana albenganese. Per percepire l'essenza dell'anima ligure. [*carlo spinelli*]
www.aziendamassaretti.it
www.aziendaagrariaanfossi.it

foto Maurice Haas

Alto Adige Doc Blauburgunder "Mezzan" 2009
12,5% vol. - € 11,40

Due storiche cantine unite raccolgono le uve da piccoli conferitori locali e fanno un Pinot nero 100%, esemplare per eleganza, setosità, finezza e frutto tra i vini a piccolo prezzo. Color rubino vivo, profumi di lamponi e more con accenni di spezia dolce. Gusto morbido, dalla freschezza finale che dà una persistenza fruttata. Quanto basta per voler (facilmente) finire l'intera bottiglia... **Erste + Neue, Caldaro (BZ), tel. 0471963122, www.erste-neue.it**

Talento Metodo Classico "Epilogo di Cantalfieri" Blanc de noir 2005
11,5% vol. - € 18

Nella terra dei grandi bianchi uno spumante solo da pinot nero è un esperimento coraggioso. Matura per almeno 36 mesi in bottiglia sui lieviti: ecco allora profumi freschi e gradevoli di frutta gialla e fiori di campo, ma in bocca grande impatto, eccellente equilibrio e buona persistenza sui toni della susina. **Cantarutti Alfieri, San Giovanni al Natisone (UD), tel. 0432756317, www.cantaruttialfieri.it**

Toscana Igt "Farfarello" Rosa 2009
12% vol. - € 9

Pinot nero vendemmiato precocemente per questo rosé dal vivissimo rosa salmone quasi aranciato, carico ma freschissimo, che porta il nome di un diavolo dantesco. Al naso rivela delicatezza e un bouquet molto floreale, dalla rosa al mughetto. In bocca è di corpo, fresco, dalla frutta esplosiva, di bella eleganza. **Le Crete, Trequanda (SI), tel. 0577661929, www.lecreteaziendagraria.it**

Sicilia Igt "Terre di Ottavia" 2005
14% vol. - € 15

Specializzato in vini da vitigni alloctoni, Maurigi propone un Pinot nero 100% invecchiato in pieno stile borgognone: in tonneaux per 24 mesi e in bottiglia per altri 24. Pieno, corposo, perfetta unione di calore siciliano ed eleganza del vitigno: profumi di tè nero oltre che di ciliegie mature e noce moscata, dal gusto setoso e di ammirabile rotondità, molto persistente e intenso. **Maurigi, Piazza Armerina (EN), tel. 093585240, www.maurigi.it**

Sosta in baita con panorami mozzafiato sul Gruppo Sella e il Sassolungo

VACANZE IN ALTO ADIGE

Val Gardena: il paradiso delle vacanze nel Patrimonio naturale dell'UNESCO

Una valle immersa in un'incantevole cornice di montagne, baciata dal sole dall'alba al tramonto. Un panorama da batticuore, che conquista grandi e piccini, mentre l'aria frizzante di montagna risveglia il corpo e lo spirito! Nel mondo contemporaneo c'è un grande interesse per il benessere e la forma fisica e, proprio per rispondere a questa esigenza, in Val d'Anna è stato realizzato un nuovo impianto Kneipp. Lungo questo percorso immerso nella natura, si può risvegliare la circolazione con bagni freddi alle gambe, particolarmente benefici dopo una lunga camminata.

Ma la Val Gardena non è solo il paradiso degli escursionisti: lungo i suoi sentieri anche i ciclisti troveranno itinerari indimenticabili. Il 24 giugno, in occasione del Sellaronda Bike Day, tutti i passi dolomitici intorno al massiccio del Sella saranno chiusi e riservati alle biciclette, mentre il 23 settembre si terrà la seconda edizione della manifestazione Eco Dolomites. Anche in questo caso, i passi dolomitici saranno chiusi e sarà possibile noleggiare una e-bike. Il numero di partecipanti è illimitato.

Gli sportivi più attenti all'ecologia potranno acquistare la carta di mobilità Val Gardena Card, che consente di spostarsi in tutto l'Alto Adige con i mezzi pubblici (treni regionali, pullman e numerosi impianti di risalita) senza muovere l'auto.

Il movimento e i viaggi nel variegato spazio dolomitico mettono fame! Per questo, il ricco programma settimanale Val Gardena Active include un'escursione gastronomica da rifugio a rifugio, dove sarà possibile gustare piatti casalinghi tradizionali. Per i più curiosi, esistono anche corsi di cucina ed escursioni alla ricerca di erbe aromatiche. Una tappa obbligata per i buongustai è senz'altro il Rifugio Comici, il primo ristorante della Val Gardena specializzato in erbe aromatiche, celebre per i suoi piatti di pesce e per le sfiziose creazioni a base di erbe di montagna.

Area vacanze Val Gardena
tel. 0471 777 777 | www.valgardena.it
www.facebook.com/VGardena
www.twitter.com/VGardena

da non perdere ...

Settimane autunnali ladine
dal 2 al 23 settembre 2012
In queste settimane all'insegna del gusto e della cultura, i ristoranti e i rifugi di S. Cristina propongono particolari menù autunnali con specialità gardenesi e altoatesine, accompagnate naturalmente da pregiati vini altoatesini selezionati.

Sellaronda Bike Day

Maneggio Monte Pana
Escursione in calesse dal Monte Pana all'Alpe di Siusi in un paesaggio alpino incontaminato con una splendida vista sulle montagne circostanti, incl. pranzo in una tipica baita altoatesina.
Prezzo: adulti 75 € – ragazzi 45 €

Speciale auto ibride
dal 1° maggio al 30 novembre 2012
Le auto ecologiche sono i mezzi del futuro! Allo Smart Hotel Saslong di S. Cristina, chi arriva con un'auto ibrida parcheggia liberamente nel garage interrato e fa il pieno gratis!

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

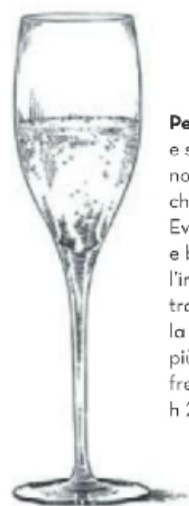
Bianchi calici di cristallo

Se il bicchiere dà forma al vino, e se con Aristotele pensiamo che forma e materia siano inseparabili, allora la scelta del "contenitore" è davvero importante. Come i rossi (vedi il numero di ottobre 2011), anche i bianchi vogliono il calice (formato da coppa, stelo e piedistallo), che, per valorizzarne al massimo le qualità, dovrà essere di vetro, vetro sonoro superiore o cristallo (massimo della trasparenza e brillantezza).

Per orientarsi nella scelta della forma giusta, in genere a tulipano, basterà tenere presente che gli aromi pesanti (legno e spezie) rimangono nella parte più bassa della coppa, quelli di erbe, frutta matura e minerali si situano nella zona mediana, quelli più lievi (fiori e frutta fresca) tendono a salire verso l'orlo.

La larghezza dell'orlo è importante, poiché impone al naso la giusta distanza: più vicino a vini meno intensi, più lontano da quelli esuberanti. Infine, secondo la sua forma, ogni calice dirige il liquido in bocca in modo diverso: per esempio, una coppa larga lo porta nella parte anteriore dove si avvertono meno le speziature date dalla botte, una affusolata lo spingerà più in fondo, dove meglio si colgono.

I bianchi più strutturati e maturi "si comportano" meglio in un calice leggermente panciuto e stretto all'imboccatura, che ne valorizza aromi e morbidezza; per quelli giovani e fragranti invece serve una coppa più piccola e affusolata, per meglio apprezzarne la freschezza.

Gli Champagne e gli spumanti metodo classico vogliono bicchieri a forma di flauto (flûte): allungati, spesso con fondo appuntito, evidenziano molto bene le catene di bollicine, vanto di questi vini, e ne lasciano apprezzare i profumi delicati e particolari. La flûte va bene comunque per tutti i vini effervescenti, per i Prosecco, i Cava e anche per i vini frizzanti. Le cose cambiano invece per uno spumante dolce come il Moscato d'Asti o per altri spumanti ottenuti da vitigni aromatici: in questi casi meglio scegliere una coppa bassa e molto larga, che permette di coglierne gli intensi profumi, attenuando la stucchevolezza degli zuccheri.

Per Champagne e spumanti da vitigni non aromatici (pinot nero, chardonnay, lugana...). Evidenzia spuma e bollicine, mentre l'imboccatura, non troppo stretta, favorisce la percezione degli aromi più sottili e della freschezza dell'acidità.
h 262 mm - 330 cc

Per vini affinati in barrique (da uve chardonnay, viognier, sémillon...). Favorisce l'ossigenazione e la percezione degli aromi; dà equilibrio alle sensazioni gustative originate dal legno della botte.
h 200 mm - 500 cc

Per vini molto strutturati, maturi, alcolici, con aromi complessi (da uve riesling, sauvignon, gewürztraminer, pinot grigio...). Valorizza il profumo e consente al gusto di apprezzare la pienezza e la persistenza di questo tipo di vini.
h 252 mm - 380 cc

Per vini muffati come il Sauternes. Concentra gli aromi verso l'alto facendo apprezzare la finezza e l'eleganza data dalla "muffa nobile"; al gusto favorisce la percezione della dolcezza.
h 200 mm - 390 cc

Illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI MAGGIO

Un biblico vigore

8 1/2

Rosso veronese Igt "Sansonina" 2006
14% vol. - € 23

Fedele al suo nome, il rosso "Sansonina" sprigiona tutta la forza evocata dal biblico Sansone: Merlot 100% (rarità in zona di bianchi), rubino con riflessi granato, piuttosto consistente, ha un bouquet intenso e fine, con note di ciliegia e liquirizia, e un finale su toni balsamici, di spezie e di legno. Il corpo è pieno, robusto, il sapore secco, caldo, fresco e con tannini presenti, ma morbidi. La persistenza media lunga rende elegante il retrogusto. Vino da lungo invecchiamento. Con maialino arrostito, pizzoccheri, Bagoss.
Az. Agr. La Sansonina, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457551905
www.sansonina.it

7 1/2

Collio Doc Friulano "Manditocai" 2010
13,5% vol. - € 19,50

Interprete sensibile del gusto del consumatore, Livon propone un bianco paglierino intenso, consistente, che intriga l'olfatto con aromi di camomilla, biancospino e acacia, di susina e mandorla fresca, delicata vaniglia e un tocco finale di salvia. Caldo e rotondo in bocca, ha acidità e freschezza, corpo equilibrato, persistenza piuttosto lunga su toni di vaniglia e agrumi. Con spaghetti ai crostacei, piccata con champignon, cotoletta alla milanese.
Livon, Dolegnano (UD), tel. 0432757173
www.livon.it

9+

Marsala Superiore Riserva Ambra 1985
18% vol. - € 16

Un esempio di come questa storica azienda sa valorizzare il nostro più grande vino liquoroso sta in questo Marsala di grande personalità: giallo ambrato, luminoso, consistente, ricco e fine nei suoi aromi di frutta secca e frutta matura, di spezie. Il sapore è appena dolce, molto morbido e caldo, ben supportato dalla freschezza dell'acidità. Pieno e rotondo, ha una persistenza molto lunga su note dolci, sapide e minerali. Da meditazione o con pasticceria secca a base di mandorle.
Carlo Pellegrino, Marsala (TP), tel. 0923719911
www.carlopellegrino.it

LE DIVERSE INTENSITÀ DEGLI EXTRAVERGINI

Fruttati d'Italia

Un tempo esisteva l'olio, e basta. Molto dopo, nei ricettari, si aggiunse "di oliva". Infine, timidamente, si arrivò al più caratterizzante "olio extravergine di oliva". Che però non dice nulla sul profilo sensoriale di ciascun olio e quindi sui giusti abbinamenti da fare in cucina. Così, da qualche tempo, è stata introdotta una ulteriore distinzione, basata su quella particolare sensazione che, annusando l'olio, rimanda alle note olfattive del frutto dell'oliva. Stiamo parlando del "fruttato" (non è, come nei vini, un profumo che ricorda la frutta...) che, secondo l'intensità, può essere leggero, medio o intenso. In base al tipo di fruttato possiamo suddividere gli extravergini in tre grandi categorie, e cominciare a orientarci nella infinita gamma di sfumature dei complessi e variegatissimi oli italiani, al di là delle più sottili sensazioni di mandorla o noce, pomodoro, carciofo o mela... La distinzione nei vari fruttati cambia significativamente l'approccio nell'uso dell'olio in cucina: l'extravergine non è una sostanza grassa tra le tante, ma un vero "ingrediente", che va abbinato nel modo giusto, perché dia il meglio di sé, soprattutto quando diventa importante comprimario ai fornelli. Da questo numero, troverete nel nostro ricettario alcuni consigli per gli abbinamenti.

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Mappa sensoriale Dalle nostre 538 cultivar di olivi, infiniti sono gli oli che possono derivare; ulteriore varietà è data dai tempi e dai criteri di raccolta e di lavorazione: per tutte queste variabili, una "mappa sensoriale" non può che avere un valore puramente orientativo.

OLIO E CIBO: COME SPOSARLI

Fruttato leggero Si accorda con cibi leggeri, freschi, non troppo strutturati, come insalate verdi a foglia tenera, pesci al cartoccio... Delicati, con piccante e amaro lieve, gli oli dal fruttato leggero rispetteranno anche i sapori più tenui.

Fruttato medio Con cibi dalla struttura più articolata e dal gusto più deciso, come carni bianche ai ferri, zuppe di funghi... Gli oli dal fruttato medio hanno aromi più pronunciati, maggiore sapidità, sono rotondi ed equilibrati nelle sensazioni amare e piccanti.

Fruttato intenso Per i cibi più robusti e con aromi netti e decisi, come verdure grigliate, carni rosse crude e cotte, si privilegiano oli dal gusto potente, con amaro e piccante piuttosto marcati, mai però disarmonici.

LEGGERO

"Sud"
€ 7 (bott. 500 cc)

Con femminile levità Alessandra Paolini ha fuso nel suo "Sud" cultivar di Calabria, Puglia e Sicilia: rarità in terra di fruttati medio-intensi, è delicato, con richiami agli ortaggi. Fluido e subito dolce, di amaro e piccante ne svela poi appena un tocco. Elegante, lievemente speziato, chiude con ricordi di mela e un po' di piccante. **Soc. Agr. Doria, Doria (CS), tel. 098172004, www.agricoladoriasrl.it**

MEDIO

Umbria - Colli Assisi-Spoleto Dop "Olio Flaminio"
€ 9 (bott. 500 cc)

Da olive moraiolo in purezza, è un omaggio alla via che portava l'olio di Trevi alla corte dei papi. Verde smeraldo, profuma di carciofo, con accenti erbacei puliti e freschi. Vellutato, si apre con dolcezza su note di mandorla; chiude con amaro e piccante in equilibrio. **Soc. Agr. Trevi Il Frantoio, Trevi (PG), tel. 0742391631, www.olioflaminio.it**

INTENSO

Monovarietale Frantoio biologico
€ 15 (bott. 500 cc)

Verde dai riflessi gialli, penetrante all'olfatto, con sentori di carciofo e mandorla, e marcati toni erbacei. Al palato è elegante e morbido, con una buona sensazione di fluidità e freschezza, gusto vegetale di carciofo e toni amari e piccanti armonici e ben dosati. Nel finale mandorla e punta piccante. **Az. Agr. Buonamici, Fiesole (FI), tel. 055654991, www.buonamici.it**

I tesori nascosti di Cagliari

Le botteghe di Castello, lo spettacolare mercato del pesce San Benedetto, il Caffè della Deledda, l'alta cucina di un convento: un ritratto del capoluogo sardo, a tutto sapore

TESTO CRISTINA BERBENNI FOTO MICHELE BELLA

Da millenni porto di scalo o di arrivo per genti e merci provenienti da ogni dove, Cagliari è un affascinante insieme di anime diverse, memoria di naviganti, dominatori, e persino cuochi, che nei secoli hanno lasciato qui una loro impronta: dai Fenici ai Cartaginesi, dai Romani ai Goti, dai Bizantini ai Pisani e ai Genovesi, dagli Aragonesi ai Savoia. Osservandola dal Golfo degli Angeli, la città sembra un quadro: barche e velieri al porticciolo, il lungomare bordato di palazzi Liberty, le strade e le case che si arrampicano su sette colli, fino a quello più alto sul quale svetta il medievale quartiere fortificato Castello, sorto per volere dei Pisani nel 1258, a cui si può accedere salendo la monumentale scalinata del Bastione Saint Rémy (ma per i pigri c'è un ascensore…), contrafforte sud della cinta di mura difensive. Tra terrazze panoramiche, intrico di vicoli e splendidi edifici nobiliari, Castello custodisce la maggior parte dei musei e dei monumenti storici. Proprio nel cuore del rione, in una suggestiva viuzza, ecco il primo indirizzo da annotare: un palazzetto del 1500 ospita la guest house Residenza Kastrum, cinque deliziose camere e una terrazza con vista spettacolare. Se Castello appaga gli occhi, è però il sottostante quartiere Marina quello che esalta il palato. Seguiteci…

Il lungomare dei sapori

È nel rione Marina, a ridosso del porto, che troviamo alcuni dei ristoranti più interessanti della città. Ma anche pasticcerie, laboratori artigiani, enoteche, alberghi di charme. Il quartiere è vivacissimo, multietnico e "trasversale", abitato com'è da intellettuali, artisti, professionisti, pescatori e immigrati. Gli imponenti palazzi Liberty e i negozi chic sul lungomare di via Roma sono a pochi passi da scrostate e povere case in vicoli angusti che però da alcuni anni si stanno popolando di bistrot, botteghe e ritrovi alla moda.

Sul viale Regina Margherita, che delimita Marina verso il centro città, c'è Dal Corsaro, dal 1962 elegante punto di riferimento e d'orgoglio della ristorazione cagliaritana, che oggi vede ai fornelli la quarta generazione con il trentenne chef Stefano Deidda, il quale rivisita, con sapienti e inediti innesti, i piatti di terra e di mare che resero celebre il locale di famiglia. Ricette d'alta scuola, in cui tradizione e innovazione non entrano mai in conflitto, come nei *culurgiones* ogliastrini (con ripieno di patate e menta) saltati con burro, erbe fini e pecorino, o come nel dentice arrosto con lenticchie croccanti, scalogno confitato e salsa al vino rosso.

Svoltando da viale Regina Margherita in via Roma, subito una "chicca": il Miramare, un recente boutique e art hotel 4 stelle in cui si respira un'atmosfera particolarissima (era una casa di tolleranza); è ospitato in un appartamento su due piani di un palazzo del 1830 affacciato sul porto, miracolosamente risparmiato dal bombardamento americano del 1943 che lesionò il 75% del patrimonio artistico e architettonico della città. Gli attuali proprietari, Nicola Mele e Giuliano Bardi, hanno eseguito una ristrutturazione magistrale (durata tre anni), mantenendo pavimenti, infissi, decori e arredi originali.

Sopra
Triglie su un banco del mercato comunale San Benedetto, il mercato alimentare civico più grande d'Europa: 8000 metri quadrati su due piani, di cui uno interamente riservato ai prodotti ittici.
Nella pagina a fianco
Un caratteristico vicolo del medievale rione fortificato Castello, un tempo sede del governo locale e abitato dalle famiglie aristocratiche e dalle alte cariche ecclesiastiche.

Sopra
Il porticciolo di Marina Piccola, sul lungomare del Poetto, la spiaggia dei cagliaritani.
A destra, in senso orario
Fritto di mare del ristorante La Spinnaker; vicolo nel quartiere storico Villanova; polpo con patate e aceto balsamico della chef Maria Grazia Lodo; scorcio della duecentesca cattedrale di Santa Maria Assunta, nel rione Castello.

Poco oltre, proseguendo su via Roma, se si gira a destra in via Napoli si scoprono due indirizzi gustosi: Durke (che in lingua sarda del centro-nord significa "dolce"), dove la famiglia Pala da 60 anni sforna solo dolci tipici locali fatti a mano, senza grassi aggiunti e senza conservanti; e la taverna Principi di Dan, aperta lo scorso agosto, che propone abbinamenti di salumi, formaggi e vini sardi.

L'enoteca di oggi e il Caffè di ieri

Sempre in via Roma, superata la darsena e appena imboccato viale Diaz, c'è l'enoteca e winebar Cronta, che propone, oltre a vini e mirto, rari distillati, selezioni di formaggi, salumi, mostarde, foie gras, aceti particolari, conserve. Poi, risalendo viale Regina Margherita, si entra a Villanova (il terzo dei quattro quartieri storici cittadini) dove, in piazza Costituzione, c'è un locale carico di storia: l'Antico Caffè, datato 1855, con la gradevole veranda amata da Grazia Deledda e Gabriele D'Annunzio. Antico Caffè è bar, pasticceria e ristorante per intenditori, con le sue specialità a base di tartufi e funghi. Villanova, che in tempi remoti confinava con le campagne ed era abitato da contadini, ora non solo è un rione centrale ma è anche meta dei turisti che desiderano ammirare le numerose chiese che lo punteggiano e soprattutto la basilica bizantina di San Saturnino, contornata da un'area archeologica che ha restituito alcune tombe romane, e degli appassionati di arte moderna che all'Exmà (l'ex mattatoio del 1845, trasformato in centro culturale) trovano sempre interessanti mostre e installazioni.

Lo spettacolare mercato San Benedetto

Uscendo da Villanova a nord, all'altezza di piazza San Rocco, ci si immette nel rione San Benedetto. Il suo mercato (8000 metri quadrati su due livelli, il più grande d'Europa) è il regno delle tipicità della cucina sarda. Pasta fresca, formaggi, salumi, frutta e ortaggi, pane e dolci. Soprattutto pesce. Suggeriamo di puntare la sveglia: se si entra al mercato non oltre le 8, lo spettacolo è garantito. È straordinario assistere allo scarico delle casse che contengono crostacei vivi e pescato che mostra ancora qualche guizzo, sentire le grida dei commercianti, osservare l'attenzione "artistica" con cui viene esposta la merce sui banchi. Ma le sorprese gustose non si esauriscono qui. Alcuni indirizzi imperdibili sono proprio nelle strade che costeggiano l'edificio. A cominciare da La spiga e l'uovo in via Cocco Ortu, laboratorio (a vista) e forno che produce pasta fresca e dolci: i classici *culurgiones*, le *fregule* in varie dimensioni, i ravioli fritti di ricotta o di mandorle, i ravioli campidanesi (al ripieno di ricotta, spinaci e zafferano). E poi tante specialità dolci, in prevalenza a base di mandorle: *tiricas*, amaretti al mirto, *pistocheddu*, *pardulas*...

L'Orto Botanico e altre meraviglie

Non è invece all'insegna del cibo, bensì è caratterizzato da antiche vestigia, dai riti sacri e dalla presenza dell'Orto Botanico, il quarto quartiere storico cagliaritano, Stampace, che "sale" dal lungomare di ponente. Custodisce splendidi resti di epoca punica e romana (tra

A destra, in senso orario Rotolo di coniglio con pistacchi e insalatina di fichi secchi marinati in Anghelu Ruju, specialità dello chef Stefano Deidda del ristorante Dal Corsaro; un tipico dolcetto alle mandorle; maialino arrostito, guarnito con rametti di mirto, del ristorante Convento San Giuseppe; un angolo dell'Orto Botanico.

cui un anfiteatro), opere rinascimentali e barocche e la settecentesca chiesa di Sant'Efisio, il martire al quale il rione e l'intera città ai primi di maggio dedicano da oltre tre secoli quattro giorni di grandiosi festeggiamenti. Di tutt'altro tenore è l'interesse che può suscitare la visita dell'Orto Botanico, creato nel lontano 1866 su un'area di cinque ettari con particolarità microclimatiche che hanno favorito la crescita e la conservazione di circa 2000 specie, tra cui numerose piante tropicali. Alberi e fiori rappresentano del resto una sorta di fil rouge che lega tutte le zone di Cagliari, una delle città più verdi d'Italia, in cui abbondano soprattutto jacarande, lecci, pini marittimi e palme.

Ricette d'autore, tavole d'atmosfera

E infatti jacarande, pini e palme colorano e ombreggiano (qui il clima è già piacevolmente estivo) i tavoli all'aperto o i giardini interni di molti ristoranti, specialmente di quelli che si trovano fuori dal centro storico, come per esempio Lo Spinnaker, con la sua bella terrazza affacciata sul porticciolo della Marina Piccola, lungo la spiaggia del Poetto. Ma non sono solo il profumo di salsedine e il suono della risacca ad avvolgere chi pranza allo Spinnaker: giocano un ruolo fondamentale anche i piatti realizzati dalla chef Maria Grazia Lodo, che dal 2007 regna nella cucina del locale. Tra le sue eclettiche creazioni, da provare il budino di carciofi con salsa di crescione e bottarga, il flan di pecorino con bottarga di muggine Dop di Cabras, la spuma di torrone di Tonara con salsa di gianduja e canditi.

Ben diversa l'atmosfera che si respira in un altro ristorante, anch'esso distante dal cuore della città e immerso tra lentischi e mirto: è il Convento San Giuseppe, indirizzo nuovo di zecca (è stato inaugurato ai primi di marzo) in un edificio di grande fascino, risalente al 1200, monastero appartenuto ai Benedettini e poi, dal 1650, ai Padri Scolopi. Prima di diventare ristorante aperto al pubblico, il convento era già da una ventina d'anni richiestissima location per eventi d'alto livello. La "castellana" è Luisa Carcangiu Bayre, signora colta e raffinata il cui bisnonno nel 1869 acquistò il monastero per farne la residenza di famiglia. Qui lo chef Bruno Pinna prepara prevalentemente i piatti del territorio, aggiungendo a volte note e presentazioni fantasiose che regalano autentica emozione agli occhi e al palato. Una cucina che non si dimentica facilmente. Come, del resto, quella di un altro elegante locale decentrato: Da Cesare, ristorante del Caesar's Hotel, dove, accanto alle ricette della tradizione di terra, imperano ostriche, astici, bottarga, ricci e altre infinite prelibatezze del mare di Sardegna.

INDIRIZZI UTILI

BOTTEGHE
Pasticceria Durke
via Napoli 66,
tel. 070666782,
www.durke.com
Enoteca Cronta
viale Diaz 21, Cagliari,
tel. 0706670212,
www.crontaenoteca.it
Pastificio La spiga e l'uovo
via Cocco Ortu 53,
tel. 070497371

RISTORANTI
Dal Corsaro
viale Regina Margherita 28,
tel. 070664318,
www.dalcorsaro.com
Principi di Dan
via Napoli 77,
tel. 0702047031,
www.principididan.it
Antico Caffè 1855
piazza Costituzione 10,
tel. 070658206,
www.anticocaffe1855.it
Lo Spinnaker
Porticciolo Marina Piccola,
tel. 070370295,
www.ristorantelospinnaker.it
Convento San Giuseppe
via Paracelso,
tel. 070503343,
www.convento
sangiuseppe.com
Da Cesare
via Darwin 2/4,
tel. 070340750,
www.caesarshotel.it

ALBERGHI
Residenza Kastrum
via N. Canelles 78,
tel. 3480012280,
www.kastrum.eu
Hotel Miramare
via Roma 59,
tel. 070664021,
www.hotelmiramarecagliari.it
Hotel Regina Margherita
viale Regina Margherita 44,
tel. 070670342,
www.hotelregina
margherita.com

MERCATO CIVICO
SAN BENEDETTO
via Cocco Ortu,
aperto dalle 8 alle 14,
chiuso domenica,
www.mercatosan
benedetto.com

ORTO BOTANICO
viale Sant'Ignazio da
Laconi 9, tel. 0706753512

INFO
Consorzio Sardegna Costa Sud
tel. 070307982
www.sardegnasud.it
Comune di Cagliari
www.visitcagliari.it

UNA CANTINA TUTTA "ROSA"

A Quartu Sant'Elena (3 km da Cagliari) le cugine Mariangela Perra e Anna Rita Fois, sfidando mentalità ostile e difficoltà, nel 1994 hanno creato la piccola grande azienda Villa di Quartu (tel. 070820947) che produce pochi ma pregiati vini: su tutti il Poetho (Vermentino Doc), il Parillias (Cannonau Doc) e l'Igt Cepola. Nei 24 ettari della proprietà vengono coltivati inoltre uve da tavola e ortaggi che, come i vini, sono venduti direttamente al pubblico nelle cantine in via Garibaldi 39 e 90.

illustrazione Thibaud Hérem

weekend

Le proposte del nuovo numero

La Cucina Italiana Viaggi vi svela i segreti della **Liguria**: le spiagge e gli uliveti, le tavole e i prodotti della tradizione, i vini e le ricette regionali. In più, **5 itinerari** in Lombardia, Puglia, Sicilia, Francia e Inghilterra, e proposte per **20 weekend** e piccoli viaggi in Italia e nella vicina Europa. E per trascorrere la bella stagione all'insegna del gusto, più di **40 indirizzi** tra alberghi, ristoranti, agriturismi e botteghe di cose buone.

guide

itinerari

Della cucina non si butta nulla

Le ricette di recupero, dal riso al salto alla ribollita, erano tipiche della civiltà contadina. Ma in tempi di crisi (e sostenibilità ambientale) tornano di moda. Anche perché c'è più gusto in una polpetta che in un menu a tre stelle

TESTO LEONARDO ROMANELLI

Gli avanzi. Dove finiscono oggi i nostri avanzi, ciò che resta nel piatto o che languisce in mezze porzioni in frigorifero, spesso tappa intermedia tra la tavola e una fine ingloriosa? L'avessero saputo i nostri nonni, che il destino degli "avanzi di cucina" (espressione del tutto sconosciuta nelle vecchie famiglie contadine) era la pattumiera, si sarebbero alquanto scandalizzati. Perché in passato, ciò che restava di una preparazione culinaria diventava ingrediente fondamentale per una nuova ricetta. Bastava la fatica del lavoro dei campi a rendere consapevoli di quanto era prezioso quello che si otteneva dalla terra; e inoltre c'era scarsità di cibo, in case spesso ben più affollate delle nostre. Dunque erano da sfruttare al massimo le potenzialità dei vari alimenti, ben oltre la prima cottura: ecco perché, nella tradizione gastronomica italiana troviamo un gran numero di ricette definite di "recupero". Preparate cioè con quello che avanzava.

L'esempio più illuminante è il bollito: la carne aveva un forte valore simbolico, poche volte compariva sul desco familiare e quindi, per rispetto della stessa, doveva essere sfruttata al massimo; si cominciava allora a lessarla con tutti gli odori, affinché trasferisse il suo sapore al liquido di cottura, ottenendo il brodo, da impiegare per minestre e risotti. Esaurita questa funzione, poteva essere tritata finemente e mescolata a patate lessate ed erbe aromatiche per confezionare polpette: un vecchio detto definiva quelle del contadino le polpette del "signor Pelliccia, con molte patate e poca ciccia!", a testimoniare quanto prezioso fosse l'animale macellato. Altrimenti, sempre tritata, la carne si utilizzava per confezionare frittate, uno dei piatti cardine dell'alimentazione del passato: con le uova si fornivano proteine a

A destra
Fabio Picchi, chef toscano, maestro nel riutilizzo degli avanzi e autore di un manuale di cucina di recupero.
A sinistra
Le polpette, ricetta d'eccellenza per recuperare il bollito e i ritagli di carne.

basso prezzo e la frittata, lasciata sempre umida al suo interno, permetteva un largo consumo di pane da intingere, cosa che non poteva succedere, per esempio, con l'uovo sodo, considerato un consumo da nobili, vista la sua incapacità di saziare la fame.

La carne del bollito aveva però la sua esaltazione nella cosiddetta "francesina", nome che indica la preparazione del lesso rifatto con le cipolle. Il nome ricorda una preparazione tipica d'Oltralpe: la *soupe d'oignon*. Solo che in questo caso le cipolle, brasate a lungo con olio e pomodoro, accoglievano i ritagli di carne, che venivano poi fatti stufare a lungo, per rendere il sapore più deciso. Il copioso condimento di pepe nero giustificava poi un'adeguata bevuta di vino rosso. Altre varianti di reimpiego: nel ripieno di ravioli e cannelloni, ottima base per una farcia saporita, resa morbida da besciamella densa.

Se la carne era rara e costosa, il riso era certo più accessibile, ma non per questo da buttare. È di tradizione meneghina il recupero del risotto, che rinasce dalle proprie ceneri in veste nuova e persino più golosa quando lo si propone al salto, cotto in padella con burro finché si forma una crosta croccante in superficie. Ma la preparazione che è davvero comune a tutto il Nord Italia è la polenta, uno dei fondamenti dell'alimentazione rurale, soprattutto nella fascia prealpina, dalla Valtellina alle valli bergamasche, e in tutto il Veneto, dove spesso diventa bianca. Se già il condire la polenta con burro e formaggio veniva considerato un lusso, sono gli utilizzi successivi che stupiscono per fantasia: grigliata per accompagnare salumi, fritta per unirsi a carni e verdure, pasticciata con formaggio e gratinata in forno a costituire un primo sontuoso, oppure ammorbidita nel latte, piatto preferito da bambini e anziani. Ricchissimo anche il capitolo zuppe, che rappresentano un vero manuale di sopravvivenza: uno degli esempi più classici ci porta in Toscana, con la ribollita. La partenza è quella di una minestra di verdure, con il cavolo nero e i fagioli a far da protagonisti; ciò che rimaneva veniva addizionato di fette di pane toscano raffermo e posto nuovamente in cottura, ottenendo così una minestra di pane. Ulteriore bollitura ed ecco che la minestra si trasforma in una sorta di crema, che prende il nome appunto di ribollita: recupero all'ennesima potenza, insomma! Oggi gli chef più famosi la ripropongono alleggerita, rivisitata, modernizzata, nei loro menu creativi, persino come impasto per ravioli di pasta fresca: e ci risulta difficile ricordare la ribollita come principe dei piatti di recupero e simbolo della passata indigenza.

Abbiamo detto del pane. Ecco un altro prodotto che, per la sua storia sacrale, non doveva mai essere gettato. Oggi il suo costo è accessibile a tutti, il suo consumo anzi si sta riducendo a favore di altri più raffinati prodotti da forno, e non ci facciamo scrupolo di disfarcene quando avanza. Ma impressiona l'elenco di antiche preparazioni nelle quali il pane vecchio tornava protagonista. A partire dal pangrattato fatto in casa, per continuare con gli gnocchi di pane, dalla consistenza morbida, dolci o salati; e con la mollica che bagnata nel latte diventa l'ammorbidente ideale di frittate o crocchette di vario genere. La moda dei crostoni di pane con verdure e formaggi, presenti nei menu degli attuali wine bar, infine, è mutuata dalle bruschette e fettunte preparate in passato con il pane raffermo. Ma a tutti quei giovani che affollano i moderni happy hour, non ditelo che stanno mangiando avanzi.

AVANZI DI CARTA

IL PANE DI IERI È BUONO DOMANI

Olindo Guerrini, poeta ed erudito, amava scrivere di cibo. Forse perché di cibo, sulla sua tavola, ne arrivava ben poco: magro lo stipendio di direttore della biblioteca universitaria, e ancor più magri i tempi di guerra. Guerrini morì a metà del primo conflitto mondiale, nel 1916, e solo due anni dopo vide le stampe la sua ultima opera, *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, oggi presente nella biblioteca digitale di Academia Barilla (www.academiabarilla.it). Se la guerra giustificava allora ogni espediente per risparmiare, oggi ci mette del suo la crisi, o forse una nuova coscienza ecosostenibile. Negli ultimi anni la bibliografia "degli avanzi" si è arricchita di molti titoli, a partire da *Il libro delle frattaglie* (Romano Editore), scritto da Leonardo Romanelli, critico gastronomico toscano (e autore del servizio qui accanto). Toscano, chef e fondatore del Cibreo, è anche Fabio Picchi, personalità brillante che ha scritto un manuale "autobiografico" sul risparmio in cucina, *Senza vizi e senza sprechi* (Mondadori). E citiamo ancora le guide pratiche *Creare con gli avanzi di cucina* (Antonio Vallardi Editore) e *Il gourmet degli avanzi*, di Fabiano Guatteri e Allan Bay (Touring Club Italiano). Mentre un'analisi più critica, con approfondimenti su biologico, km zero, smaltimento dei rifiuti, è fornita da *La cucina a impatto (quasi) zero* di Lisa Casali e Tommaso Fara (Gribaudo) e *Meno 100 chili* di Roberto Cavallo (Edizioni Ambiente). Ma per chi vuole davvero meditare sul significato del cibo e degli avanzi, la lettura fondamentale è *Il pane di ieri* (Einaudi), autobiografia di uno dei nostri più illuminati teologi: Enzo Bianchi. [*paolo paci*]

foto Olycom, Contrasto

Ma cosa bisogna mangiare per essere uomini duri?

In Islanda squalo decomposto accompagnato dalla Morte Nera. In Giappone soia fermentata al sapore di pneumatico. Ma il peggio viene in Sardegna...

TESTO NICOLA LECCA

Cibo come prova di coraggio: occasione per mostrarsi sprezzanti del disgusto, capaci di trangugiare qualunque cosa pur di sottolineare la propria virilità. Nei tempi antichi capitava fra i vichinghi e i gladiatori: oggi è diventata una moda da intellettuali e benpensanti. In un esilarante video che spopola da tempo su YouTube, lo chef superstar Gordon Ramsay sfida il giornalista James May a inghiottire quelli che lui ritiene i tre cibi più agghiaccianti della gastronomia mondiale: un macabro liquore del Laos con tanto di serpente sotto spirito, il membro di un toro e, dulcis in fundo, un tocchetto di Hákarl della Groenlandia: carne di squalo decomposta sotto la sabbia e appesa ad asciugare al vento. Un sapore aggravato da una fragranza di ammoniaca molto vicina a quella di certi detersivi per il bagno. Senza contare che la carne di questo squalo dei mari del Nord, da cruda, è velenosa! Lo chef statunitense Anthony Bourdain l'ha definito il cibo più disgustoso che gli sia mai capitato di assaggiare (mentre in Islanda la carne di Hákarl viene considerata un alimento leggendario, ricco di tradizione e di mistero, una prova di coraggio sul filo del masochismo).

La gastronomia islandese vanta un altro inquietante prodotto: una grappa di patate fermentate e aromatizzate col cumino, quanto di meglio per anestetizzare la bocca prima di cimentarsi con il rivoltante sapore dell'Hákarl. Il suo nome, Brennivínn, significa "vino che brucia", anche se gli islandesi preferiscono chiamarlo la Morte Nera. Questo superalcolico è un vero e proprio orgoglio nazionale, celebrato perfino dal premio Nobel per la letteratura Halldór Laxness che nel suo romanzo *Sotto il ghiacciaio* (pubblicato in Italia da Iperborea) scrive: "Ma che Dio abbiamo noi islandesi, a parte la nostra Morte Nera?". Un drink senza scampo, insomma: che non a caso appare in film come *Kill Bill II*, oltre che in una lunga serie di canzoni popolari islandesi. La sua bottiglia verde e l'ingenua etichetta vintage in bianco e nero, con la sagoma dell'Islanda in bella vista, l'hanno reso un oggetto di culto presso i collezionisti di superalcolici in bottiglietta.

A sinistra Nonostante siano rudi uomini della foresta, anche Asterix e Obelix rimangono sconvolti davanti a un formaggio della Corsica (*Asterix in Corsica*, 1973). In tutto il mondo, molti alimenti rappresentano vere prove di coraggio.

In un esilarante articolo pubblicato sul *Wall Street Journal*, Rachel Herz si diverte a elencare altri cibi disturbanti. Come il *Nattō* giapponese, un alimento prodotto dalla soia fermentata che a suo parere ha una consistenza aliena e un sapore in bilico tra l'ammoniaca e il copertone bruciato. Un piatto astruso che i bambini giapponesi mangiano stoicamente a colazione: perché sanno che è ricco di proteine.

Ma la gastronomia non dovrebbe servire a deliziare il palato e ad appagare il senso del gusto? Certo: nella maggior parte dei casi è così, ma bisogna ricordare che si tratta comunque di una questione antropologica. Per esempio, il formaggio Stilton, che per gli inglesi rappresenta una raffinata sinfonia di sapori, risulta disgustoso agli asiatici; così come *su casu martzu* (il formaggio sardo abitato da larve vive della mosca casearia), che per i pastori dell'isola rappresenta il non plus ultra della loro arcaica gastronomia, è considerato immangiabile dalla maggior parte delle persone. E non solo in Oriente.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Inchiostri Ricercatori dell'università di Exeter hanno sviluppato la prima stampante 3D a cioccolato. Per il momento non è adatta all'uso domestico, ma destinata all'industria dolciaria. La difficoltà maggiore è mantenere la temperatura di flusso del cioccolato.
Diete Successo a Tokyo per il ristorante Tanita, di proprietà di un produttore di bilance pesapersone: solo 500 calorie in ogni menu e un cronometro che controlla che si resti a tavola almeno venti minuti, contro i dieci cui sono abituati i giapponesi a pranzo.
Km 0/1 Architetti francesi hanno progettato palazzi in cui coesistono abitazioni, uffici, serre e negozi di frutta e verdura. Le prime città ad averne saranno Parigi, Strasburgo e Digione.
Carote Fino al 1720 erano viola. Sono state rese arancioni dagli olandesi in onore della dinastia regnante, gli Orange, tramite selezioni di sementi.
Km 0/2 L'acquisto diretto dai contadini in Italia è cresciuto del 53%: in pochi anni sono nati 878 farmer's market. Primo il Piemonte, con 2500 produttori.
Movie food In America e Inghilterra cresce la moda della cena al cinema. Consentite solo pietanze che si possono mangiare al buio e in silenzio, senza disturbare la visione, con dita, forchetta e cucchiaio.

Fonti: Ansa, Focus, Geo, la Repubblica, Le Monde, La Stampa, The Guardian Weekly

Il trionfo dei sensi

Giuseppina Torregrossa racconta storie di donne. E di sapori siciliani. Dolci, magici, sensuali. Come la sua interpretazione ricca della caponata

TESTO MARINA BAUMGARTNER

La cucina? "Un momento di grande sensualità. Cucina e sesso sono due bisogni primari per la sopravvivenza dell'individuo e quella della specie, con la propria cultura e fantasia si possono trasformare in momenti di grande sensualità e forte richiamo erotico. Mescolare e impastare sono azioni erotiche, di grande fascino". Giuseppina Torregrossa, medico, scrittrice palermitana, ha scoperto da poco la passione per le ricette della sua terra, che grondano di sapori profumi colori e sensualità. È nato così *L'Assaggiatrice*, primo di tre romanzi in cui le protagoniste hanno tutte uno stretto legame col cibo. Qui Anciluzza cuoce e ama con la stessa passione, donando il cibo che cucina e il suo corpo, due mezzi per sopravvivere e vivere; nel *Conto delle Minne*, che deve essere pari, due seni e due dolci per ogni fanciulla, Agata, rapita dal profumo di ricotta e cioccolata della cucina della nonna, impasta e ascolta fantastici racconti, quasi come un rito religioso; in *Manna e miele, ferro e fuoco*, l'ultimo libro uscito da pochi mesi, Romilda utilizza i cibi come se fossero magici, usa il miele come consolazione per i periodi bui della vita: nell'800 questi elementi erano carichi di facoltà terapeutiche. Il mannitolo (la manna) poi era l'unico dolcificante naturale usato per diabetici. A Castelbuono nelle Madonie il pasticciere Fiasconaro faceva il panettone Mannetto, usando la manna, resina raccolta dai frassini del Parco delle Madonie, e presidio Slow Food, come dolcificante; oggi con la manna fanno un torroncino.

Nei libri della Torregrossa le ricette, intrecciate a fantastiche storie di vita vissuta, sono quelle tradizionali di famiglia, delle amiche più care; unica modifica, una drastica riduzione dell'uso di aglio e cipolla.

Le sue protagoniste sono tutte donne: in cucina è meglio una donna o un uomo? "La cucina quotidiana di solito viene svolta da donne. La società sta cambiando, ma fino a 20 anni fa la cucina era il loro regno e per far quadrare il bilancio ci vuole solo una donna con i suoi mille talenti! Le donne hanno la costanza di prendersi cura della famiglia per tutta la vita: una capacità legata anche agli estrogeni, ormoni della resistenza".

Il cibo sensuale per eccellenza? "La caponata, trionfo della gola e della sensualità. Nella caponata delle famiglie aristocratiche siciliane c'erano la carne e i fegatini, era molto ricca. La mia personale versione prevede l'aggiunta di carpaccio di spada tagliato sottile e marinato con bucce d'arancio".

Foto Cuboimages

LETTO E MANGIATO

Nostalgia del ragù. Freddo

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Aldo Buzzi (Como, 1910 - Milano, 2009), nella asciuttezza proverbiale dei suoi scritti, ha dettato le linee guida di un'intera estetica letteraria con un semplice, lapidario giudizio: "Lo scrittore che non parla mai di mangiare, di appetito, di fame, di cibo, di cuochi, di pranzi mi ispira diffidenza, come se mancasse di qualcosa di essenziale".

"Quando ero piccolo, i denti d'oro, gli occhiali, la pancia mi sembravano segni di importanza, di bellezza. Al posto della pancia degli adulti avevo un buco, simbolo del fatto che non contavo niente, non avevo peso, autorità.

Alla una i primi bagnanti cominciavano ad avviarsi verso la pensione. L'uomo con la pancia, denti d'oro e occhiali chiamò con un cenno il bagnino e si fece portare, lì in poltrona, sulla riva del mare, un piatto di pastasciutta. Abbondante. Al pomodoro. Con molto formaggio.

Forse gli spaghetti che il bagnino serviva sulla spiaggia non erano al dente. Ma che importava, con la fame che veniva dopo il bagno? Seguivo con gli occhi sbarrati ogni forchettata che, arrotolata a perfezione, passava dalla fondina ai denti d'oro; sentivo il sapore del pomodoro come se lo avessi avuto in bocca...

Poi è venuta l'età della conoscenza (degli spaghetti al dente) e infine quella delle crisi.

Ogni tanto sono preso da una violenta nostalgia della cucina delle mense (collegio, caserma, ufficio, ospedale), di un piatto di pasta 'alla rovescia'.

Corro in una trattoria qualunque, mi siedo, e senza nemmeno leggere la carta ordino uno spaghetto al ragù. Non lo chiedo espresso, e questo significa che sarà stracotto; e lo chiedo al ragù, che normalmente considero un sugo da evitare, perché in quel momento il ragù è l'unico sugo che desidero. Vorrei persino gridare al cameriere: 'Mi raccomando, nel piatto freddo!' ma non ce n'è bisogno, il piatto arriverà gelato. Divorati gli spaghetti stracotti al ragù... la crisi è passata. Per un bel pezzo tornerò a chieder gli spaghetti espressi, al dente, e a protestare se non lo saranno".

(Aldo Buzzi, *Stecchini da denti*, Ponte alle Grazie)

Il riso, un foglio bianco da firmare

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Lo dico sempre: il riso per me è come un foglio bianco, una base, sul quale mi sento libero di disegnare quello che mi piace, di lasciare la mia firma: perché è quello che accompagna il riso a renderlo mio, a definirlo come il risultato di un mio pensiero.

Come prima cosa, quindi, parliamo del "foglio": mi piace utilizzare un riso particolare, un Carnaroli stagionato. Come tale è uno dei pochissimi prodotti non stagionali che uso: essendo stagionato dura per tutto l'anno. Per essere una buona base, neutra e ricettiva e allo stesso tempo ricca del suo proprio sapore, il riso deve essere cucinato senza troppi sapori aggiunti. Perciò, niente soffritto, niente vino bianco: il mio riso nasce nell'acqua e muore nell'acqua, non nel vino! Per essere leggero, poi, il mio foglio non ama brodi troppo grassi, ma una cottura delicata e rispettosa, con acqua. L'ottima qualità del riso mi assicura di poterlo mantecare con poco burro, sfruttando la sua naturale ricchezza di amido. Solo un cucchiaio di grana grattugiato e un goccio di aceto, per compensare il gusto basico del riso che richiede un tocco di acidità. Su una base così curata allora sì che posso sbizzarrirmi. E così il riso riprende il suo carattere stagionale, secondo l'ingrediente che scelgo di appoggiargli sopra: carciofo, pomodoro, melone...

Un'altra cosa che tengo a sottolineare è il nome: i miei non sono "risotti", perché con il termine risotto io intendo più un metodo di cottura che un piatto. Poiché a me interessa porre l'accento sul cibo e non su come è cotto, i miei saranno sempre "risi". E, per primo, sempre l'ingrediente di accompagnamento, la "firma": succede così con il mio "zafferano e riso alla milanese D'O", la mia "rie-voluzione" del classico risotto alla milanese: un nuovo modo di trattare gli ingredienti principali, esaltandoli tutti, ma principalmente lo zafferano (che sono fiero di acquistare dall'unico produttore del Milanese, Dario Galli: un tassello in più alla milanesità di un piatto simbolo!). Ma a me il riso piace anche solo bollito, accompagnato magari da foglie di insalata arrostita, insaporita con curry, curcuma o cardamomo...

ZAFFERANO E RISO ALLA MILANESE D'O

Sicuramente è tra i miei piatti più conosciuti... Cuocio il riso facendolo tostare in una casseruola senza grassi e portandolo a cottura con acqua salata. Una volta pronto, lo manteco con burro, Grana Padano 27 mesi grattugiato e un goccio di aceto. Lo zafferano lo lavoro a parte: faccio bollire 2 dl di acqua in un pentolino, lego con 3 g di maizena, levo dal fuoco, faccio scendere la temperatura a 60 °C, aggiungo 8 stimmi di zafferano, un pizzico di sale, poco zucchero e lascio in infusione per 10 minuti prima di utilizzarlo. Il calore moderato rispetterà la loro delicatezza, e otterrò così tre scopi: gli stimmi rimarranno interi, del loro bellissimo rosso, il sapore non si disperderà a causa di lunghe cotture e il profumo conquisterà ancor prima del gusto, con tutta la sua potenza.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Versa e inforna
Il semplice gesto di versare e una soffice torta Margherita è subito pronta. Latte, burro, uova, tutti rigorosamente freschi, senza conservanti, coloranti e grassi idrogenati. Cameo propone una gamma di 6 torte soffici da 6 porzioni, adatte per ogni gusto e momento della giornata.

Senza sprechi
Le confezioni da 100 ml di panna da cucina di Granarolo sono perfette per condire due porzioni. Si aprono, si usano e non ci sono avanzi da... dimenticare in frigorifero.

Un sorso di frutta
Dodici bustine con 18 g di frutta biologica, senza zuccheri aggiunti. Da Rigoni di Asiago un modo nuovo per avere ottima frutta sempre in tasca. Ciliegie, mirtilli, frutti di bosco, fragoline e albicocche: a ognuno il suo frutto preferito.

Non solo mozzarella
Due freschi formaggi, da 80 g ciascuno, di saporito latte di bufala. Da Mauri dei "caprini" molto speciali, da mangiare a pasto, per farcire panini, completare gustose insalate o condire pastasciutte.

Biscotti al bacio
Per l'anniversario della nascita di Gustav Klimt, Lazzaroni ha realizzato la latta "The sweet kiss", ispirata al più famoso tra i suoi capolavori: *Il Bacio*. Un'edizione limitata a 3876 pezzi contenente 325 g di biscottini da tè.

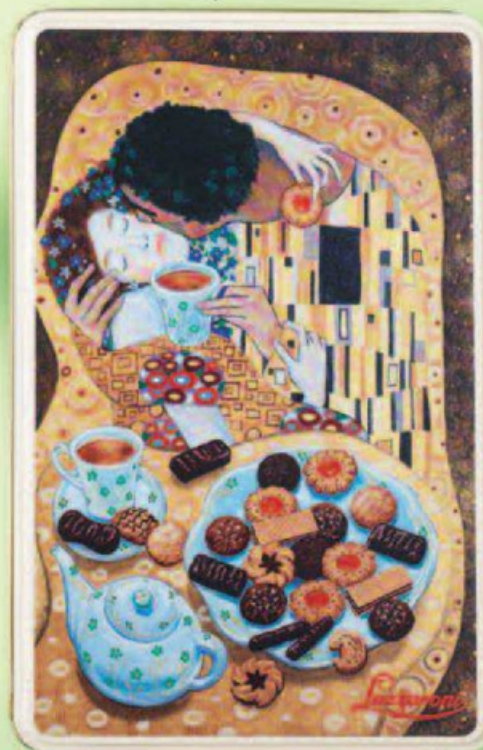
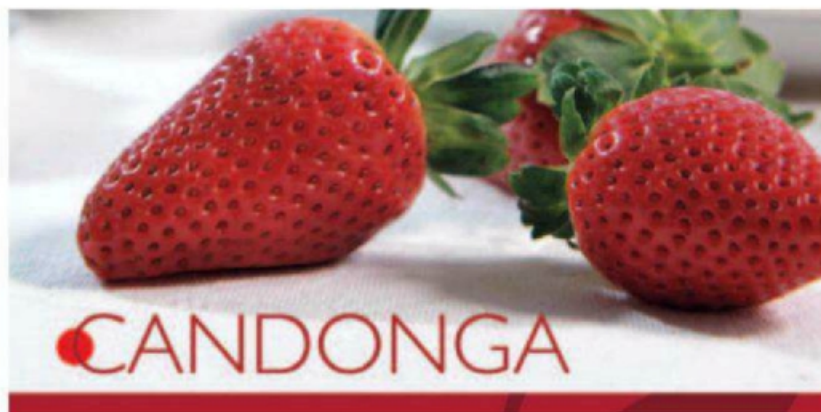
Sani sorbetti
Dalla linea Demeter di Rachelli i sorbetti, certificati dalla Associazione Italiana Celiachia per l'assenza di glutine, sono anche privi di lattosio. Preparati con ingredienti biologici e biodinamici, sono disponibili in 6 gusti.

Filetti di alta qualità
Materie prime di qualità selezionata e pregiata, lavorazione artigianale, controlli fin dal momento della pesca nei vasetti da 250 g di filetti di tonno, al naturale o sott'olio, della linea Premium di Nostromo.

Foto Riccardo Lettieri

QUELL'INTENSO AROMA DI FRAGOLA

Ha un'elegante forma conica di dimensione equilibrata. Il colore è rosso deciso. La polpa è consistente e croccante, dolce se pur con basso contenuto di zuccheri. L'aroma è tipico della fragola e il gusto intenso è ben percepibile. Insomma, la fragola Candonga è un frutto dalla gradevolezza totale, piacevolissima da consumare al naturale anche per la sua grande salubrità, un plus di questa varietà, che è particolarmente resistente alle malattie.
www.candonga.it

KYOCERA AIUTA LA LILT

Diamo un taglio ai tumori: almeno metaforicamente si può acquistando un set Kyocera Ishi Ba dedicato alla settimana della prevenzione oncologica della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Il set è composto da coltello in ceramica e pela ortaggi, con il manico verde brillante, in vendita al prezzo indicativo di 60 euro: parte del ricavato delle vendite andrà a sostenere la LILT. Le lame in ceramica Kyocera Ishi Ba tagliano senza rilasciare ioni metallici e senza trasportare i gusti.
www.kyocera.it; www.lilt.it

SENZA GLUTINE MA BUONA PER TUTTI

Nuovo mix di ingredienti nella pasta Schär: farina di mais, farina di riso, farina di miglio. Un tris che regala, a chi segue un'alimentazione senza glutine, una pasta che non teme confronti con quelle di grano duro, tanto da poter essere condivisa con la famiglia e gli amici. "Quando l'abbiamo provata siamo tutti rimasti colpiti dalla sua tenuta di cottura e dalla superficie ruvida che valorizza il condimento", ha detto lo chef Gianfranco Vissani. Molti anche i formati e le varianti di questa nuova pasta, dalle classiche penne alle farfalle all'uovo, dagli gnocchetti sardi ai fusilli ai cereali.
www.schaer.com/pasta

IL BIO ALTOATESINO VA IN LAZIO

Dopo aver conquistato Roma, i produttori altoatesini di Bio Express hanno aperto un centro di confezionamento e logistico vicino alla capitale, in modo da poter consegnare le loro cassette di frutta e verdura, pane e formaggi, latte e cioccolato in tutto il Lazio, con la solita cadenza settimanale e, nelle zone ZTL, utilizzando un'ecologica bicicletta.
www.bioexpress.it

PRIMA MOUSSE D'UOVO SPRAY

È l'ideale per preparare omelette, carbonare o impanature senza sporcare e velocemente. Eggy è una bomboletta di Eurovo che contiene il tuorlo e l'albume battuti insieme di 6 uova leNaturelle di galline allevate a terra. Può essere conservata, anche una volta aperta, fuori dal frigo per 6 mesi.
www.uovo.it

CONFRONTI SU RICETTE SIMBOLO

Viva la pizza, in tutti i modi!

Sulla nostra pagina Facebook e sul profilo Twitter abbiamo chiesto ai nostri fan: "Qual è la vostra pizza preferita?". Moltissime le risposte e le ricette che abbiamo ricevuto (quelle che ci hanno più colpito sono pubblicate sul nostro sito, nella sezione www.lacucina italiana.it/levostrericette. Qui sotto le risposte più simpatiche). L'abbiamo preparata anche noi, seguendo il pensiero dello chef Fabio Zago: "La pizza ha le cinque caratteristiche che ogni piatto dovrebbe avere: è sana, buona, bella, economica, facile da consumare. La mia preferita è fatta con pasta a lievitazione naturale, appena condita con pomodoro cotto profumato di basilico o origano. Poi, a metà cottura, mozzarella a fettine sottili, a volte acciuga. Semplice!".

LA PIZZA DI ZAGO

Dosi per: 2 teglie - **Tempo:** 1 ora più 3 ore di lievitazione
Ingredienti: farina 00 500 g - semola rimacinata 100 g - acqua 220 ml - latte 100 ml olio 30 g più un po' per ungere - sale fino 12 g - zucchero 10 g - lievito di birra 12 g - salsa di pomodoro profumata con origano 400 g - mozzarella vaccina a fettine 400 g

Procedimento
Impasto acqua e latte alla temperatura di 35-40 °C con zucchero, lievito sbriciolato, farina e semola, per 20'. Aggiungo il sale e incorporo l'olio. Sul tavolo formo una palla liscia e la metto in una bacinella ben unta d'olio; ungo anche la pasta e la copro con la pellicola. Faccio lievitare per 2 ore, sino a quando quasi raddoppia di volume, poi la divido a metà per stenderla su 2 teglie da forno ben unte; la stendo sottilmente e in modo uniforme, con le dita della mano ben unte anch'esse, ma senza strapparla o bucarla, delicatamente. Condisco la superficie con la salsa di pomodoro. Faccio lievitare le pizze ancora 1 ora e comunque sino a raddoppio del volume. Inforno le pizze per 10' a 220 °C, senza ventola. Le estraggo dal forno, le ricopro con le fettine di mozzarella e le cuocio per altri 10'.

Il nostro chef Fabio Zago in versione pizzaiolo: "Le mie pizze sono ben cotte, hanno il colore giusto, pasta croccante fuori, morbida dentro".

QUAL È LA VOSTRA PIZZA PREFERITA? LE RISPOSTE DEI NOSTRI FAN

FACEBOOK

Cinzia
LA MIA!!! inteso come quella che faccio a casa mia, non so se ha un nome... :-p ...
Pasta per pizza, sugo di pomodoro, cipolle di Tropea stufate in padella, olive nere, mozzarella di bufala Dop. D'estate ci metto anche il basilico fresco, se no origano. Questa è quella che faccio spesso, poi ne ho altre versioni.

Paola
Al Crostino... acciughe, mozzarella ed eventualmente fuori dal forno qualche fetta di prosciutto crudo. E poi purtroppo... anche tutte le altre!!!

Anna
Sarò banale ma la Margherita... e, scusatemi, come la fanno a Roma, bassa e croccante. Se faccio varianti al limite Napoli o bianca con zucchine o con fiori di zucca... meno elaborata è meglio è.

TWITTER

@Massimo
Tempo fa preparai questa... niente male! Pizza alle erbette, cotechino allo Champagne e Branzi Dop.

@Lorenzo
Pizza Margherita :)

@Giulia
La mia pizza è sempre quella Napoletana con i bordi alti e condita con salsiccia e friarielli! Se si potesse gustare in riva al mare poi...

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesca Sangalli

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Giovanna Baseggio, Marina Baumgartner, Luigi Caricato, Fulvia Carmagnini, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Thibaud Herem, Karin Kellner/2DM, Nicola Lecca, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Leonardo Romanelli, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Olimpia Zagnoli
Per le foto
Michele Bella, Alessandro Castiglioni, Contrasto, Cuboimages, Sonia Fedrizzi, Maurice Haas, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Francesca Lotti, Olycom, Araceli Paz, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Roberto Savio, Alvise Silenzi, Sime, Monica Vinella

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 5 - Maggio 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Sergio Barzetti

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012
by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Alexa Lixfeld in vendita su
www.yoox.com

Ancap
Tel. 045515495
www.ancap.it

Andrea Brugi
Tel. 0564602854
www.andreabrugi.com

Argenteria Schiavon
Tel. 0422608860
www.schiavon.it

Argenterie Giovanni Raspini
Tel. 0575410330
www.raspini.it

Arnolfo Di Cambio
Tel. 0577928279
www.arnolfo dicambio.com

Arzberg distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

C&C Milano
www.cec-milano.com

Christiane Perrochon
Tel. 0559910320
www.christiane perrochon.com

Comatec distr. da CHS Group
Tel. 0374340513
www.chsonline.it

Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Dialma Brown
Tel. 037287240
www.dialmabrown.it

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

Esprit Nouveau
www.espritnouveau.it

Farrow & Ball
www.farrow-ball.com

Fonderia Ceramiche Bucci distr. P&M Promotion
Tel. 0316579041
www.fonderiabucci.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

Guri I Zi
Tel. 0276013940
www.guriizi.com

Ichendorf distr. Corrado Corradi
Tel. 0258013160
www.corrado-corradi.it

Ikea
www.ikea.com

Il posto degli angeli
Tel. 024985768

Jardin D'Ulysse
Tel. 0289093680
www.jardindulysse.com

Jars Céramistes
www.jarsceramistes.com

La fabbrica del verde
www.lafabbrica delverde.it

La Porcellana Bianca distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Linum distr. Concetti & Design
Tel. 0557331262
www.concettiedesign.it

Maisons Du Monde
Tel. 800870799
www.maisons dumonde.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Mepra
Tel. 0308921441
www.mepra.it

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Pillivuyt distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Pineider
Tel. 0276022353
www.pineider.com

Richard Ginori 1735
Tel. 05542049
www. richard ginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Rosenthal distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.it

Roulotte
www.roulotte-collection.com

Sambonet
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Serax
www.serax.com

Sia Home Fashion
www.sia-home fashion.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Tablecloths
Tel. 0574595317
www.tablecloths.it

Teixidors
www.teixidors.com

Tescoma
Tel. 800777546
www.tescoma.com

Tessilarte
Tel. 055364097
www.tessilarte.it

Thomas distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.it

Variopinte distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Wedgwood distr. WWRD
www.wwrd.com

Zara Home
www.zarahome.com

Felicità è correre a 140 km all'ora

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

MODELLO ESCLUSIVO DI LAURA APONTE - ROMA

Innocenti 950

"L'automobile fatta gioventù„

Maggio era il mese degli sposi anche nel 1962. Preziosi quindi i consigli sulla cerimonia, dagli abiti alle partecipazioni, con una ricetta filmata sulla torta nuziale. Molto "moderno" il servizio sulle cucine componibili, ricche di pensili, elettrodomestici e soluzioni salvaspazio. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

Il film di Dino Risi *Il sorpasso*, con Vittorio Gassman e Jean-Louis Trintignant, esce nel medesimo anno di quest'annuncio, il cui titolo recita "L'automobile fatta gioventù". Oggi possiamo sorridere dell'abbigliamento improbabile e della posa da danzatrice classica (guardatele i piedi) della fanciulla accanto all'automobile, ma negli anni Sessanta narrazioni pubblicitarie come questa suggeriscono prospettive tanto ardite quanto intriganti. Qualche anno dopo, nel 1969, il claim "Chi Vespa mangia le mele" dice la stessa cosa in modo assai più esplicito: così, per sognare la trasgressione, non è più necessario possedere un'auto sportiva. Basta una Vespa.

illustrazione Karin Kellner/2DM

SELEZIONE BIOLOGICA UMBRA

THE UMBRIA ORGANIC FOODS SELECTION

il vino | the wine
www.vinipolidori.it

l'olio extravergine | the olive oil

legumi e cereali | legumes & cereals
www.bettinibio.com

le confetture | the jams

la norcineria | delicatessen
www.renzini.it

Un progetto, una s :elta di vita,
una selezione di ecce enze biologiche umb e
per mangia e bene e qui di vive e bene.

*One project, a lifestyle,
a selection of excellent organic Umbrian
to eat well and live well.*